د. أبو مدين الشافعي

القلق

الكتاب: القلق

الكاتب: د. أبو مدين الشافعي

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)



٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣
http://www. bookapa.com **E-mail:** info@bookapa.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

الشافعي، أبو مدين
القلق / د. أبو مدين الشافعي
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٤٠ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولي: ٣ – ٠٨٠ – ٩٩٠ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ١٩٣٠٧ / ٢٠٢٠

القلق





مدخل للقراءة

موضوع القلق أصبح مركز اهتمام الناس في العالم بعد ما انتشرت عوامله وعمت مظاهره في الكبار والصغار. ولا شك أن للحربين العالميتين الأخيرتين دخلا كبيراً في تفشي ظاهرة القلق بين الناس ولكني أعتقد أن الحروب نفسها نتيجة حتمية للقلق الاجتماعي.

ولست في حاجة إلى تطويل في تعريف القلق وتحديده معناه لأني أعتقد أن مدلول كلمة القلق واضح ويفيد معنى عدم الارتياح مع ميل إلى عدم الاستقرار. ولا يكون القلق دائماً مصبوغاً بصيغة الحزن بل قد يختفي وراء مرح مصطنع ونشاط ظاهر، فالقلق صراع ناتج عن فقدان التوازن وعن فشل في التكيف – والشخص القلق هو الشخص الذي تعرض لمشكلة تعوقه عن الوصول إلى هدف طبيعي أو أي هدف حدده الشخص لنفسه.

ليست هناك صعوبة في اكتشاف حالة القلق خصوصاً فيما بين الشخص ونفسه. وأما إدراك القلق عند الآخرين فإنه يكون من الصعب في بعض الأحيان، وذلك لأن الإنسان لا يظهره إلا بعد ما تتفاقم حالته خصوصاً إذا كانت له مكانة اجتماعية راقية؛ وذلك لأنه يشعر بالحقيقة التي أوضحناها أعلاه.. وهي أن القلق عبارة عن فشل –ولا يعرف الإنسان بسهولة أنه فشل في حياته أو في الهدف الذي حدده لنفسه.

وهكذا نجد أغلب الناس يتصنعون السعادة، ولكنهم في الباطن يعانون أمر أنواع القلق. ويظهر اندفاعهم نحو اللذات ونحو المال ونحو الشهرة كدليل على عدم وصولهم إلى الشعور بلذة الحياة كحياة ونعمة الوجود كوجود.

وإننا لنجد أن عدم القدرة على التركيز واستمرار الشعور بالتعب من الصباح إلى المساء أقوى الدلائل على وقوع الشخص في حالة قلق. وسنرى فيما بعد –بالتفصيل– العلاقة التي تربط بين القلق والتعب. ونكتفي الآن بالإشارة إلى أن الواقع في حالة تعب مستمر لا يمكنه التمتع بحاستي السمع والبصر ولا يمكنه الوصول إلى تقدير الفن كفن، فيحرم من الاتصال بالجمال في شتى مظاهره.

ومن جهة أخرى نجد المصاب بالقلق لا يقوى على الإنتاج الحر فإذا أنتج فإنه ينتج تحت سيطرة الخوف أو الحاجة. وفي الغالب لا يتمتع المنتج الخائف المضطرب بثمرة إنتاجه.

فالقلق إذن هو الحرمان من الهدوء، وقد يظهر في كل مظاهر الحياة من نوم وعمل وتفكير وشعور، وفي وظائف الأعضاء من أعصاب وسلوك ومزاج وانتظار واختيار وغير ذلك. ومن هنا كان لموضوع القلق خطورته في الحياة الفردية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية والأخلاقية؛ فلعل هذه الصفحات تفتح لنا باباً جديداً يخصلنا مما نعانيه في هذا العالم المضطرب وفي هذا العصر القلق.

وحاولت أن أكون بسيطاً في حديثي للقارئ وكأنها نجوى تقوم على

رغبة في الوصول إلى أعماق النفس لتطهرها مما قد يدفعها إلى العجز عن التكيف: سبب كل قلق.

ولعلى أوفق في توضيح الأسباب الحقيقية حتى لا يستمر القلق الوهمي الذي يعكر صفو حياة الناس. وأعتبر قلقاً وهمياً كل اضطراب راجع إلى أسباب تافهة يمكن للإنسان القضاء عليها بسهولة بشيء من النظام ومن الفهم.

الحياة نعمة بالعلم والفهم وجحيم بالانفعال والفوضى وكما أن الزراعة العلمية تضمن لنا أحسن الإنتاج وتمكننا من عدم الوقوع في الأخطاء المهلكة للزرع كذلك السلوك القائم على العقل الواعي المدرك يكون سلاحاً يطرد القلق ويحقق الاطمئنان والهدوء. ويجب أن نعلم أن القلق الذهني القائم على الأسباب التافهة قد يحدث تعباً وإرهاقاً في الأعصاب ويجد الشخص نفسه أمام سبب خطير للاضطراب ألا وهو قلق الأعصاب.

د. أبو مدين الشافعي

قلق الأعصاب

إنني لاحظت على كثير من الأشخاص الذين تتبعت حالتهم تتبعاً دقيقاً أن حالة القلق العام راجعة أولا وقبل كل شيء إلى اضطراب الأعصاب وقد يبدو لنا اضطراب الأعصاب أمراً هيناً لأن الناس تعودوا استعمال كلمة عصبي منسوبة إليهم أو إلى معارفهم: "فلان عصبي" أو يقول الشخص إن أعصابي الآن متهيجة أو متعبة. ونقبل هذه الحالة كما لو أنها كانت حالة تافهة ولا تؤثر تأثيراً ثابتاً على الصحة العامة وعلى النفس في جملة مظاهرها. وندخل في اضطراب الأعصاب وجع الرأس وآلام الظهر وتنميل الأطراف والشعور بالإرهاق ووجع المفاصل والتهاب القولون.

ويفشو بين الناس اعتقاد يزعم أن حالة معينة أو سبباً فجائياً يمكنه أن يتعب الأعصاب أو يهيجها، وأن هذا السبب قد يكون بداية قلق مستمر –والحقيقة غير ذلك– لأن الأعصاب عند الإنسان محصنة تحصيناً كبيراً ولا يمكنها أن تهتز إلا إذا كانت الصدمة شديدة جداً وقد شاهدت أشخاصاً رغم ضعف أعصابهم يتحملون الصدمة ولا يتعرضون للأضرار المتوقعة وشاهدت الناس يتلفون أعصابهم عشرات السنين ثم نراهم يفيدون من نظام لمدة سنع يرجع لهم سلامة الأعصاب ويجعلهم يتمتعون بالصحة والاطمئنان كأنهم لم يعرفوا المرض أبداً.

ولعل هذه القوة التي منحها الله للإنسان هي التي دفعته إلى التعويل عليها والإسراف فيما يؤذي الجسم وخصوصاً الأعصاب والغريب أن الإنسان اهتم اهتماماً شديداً بالآلات المعقدة ولم يجد صعوبة في البحث عن كيفية تركيبها وتحسينها مهما كانت دقيقة ومعقدة ويفخر أمام أصحابه بكونه عرف المحرك وعرف تركيب الساعة وأصلح الكهرباء. ونرى حب الاستطلاع يتجه نحو الأشياء الخارجية ولا يحاول الإنسان طيلة حياته التساؤل عما يجري في داخل بطنه.

وأرى أناساً مثقفين وفي سلك التعليم ولكنهم لم يخصصوا سنة واحدة من حياتهم الطويلة لفهم المعدة والأمعاء والكبد وغير ذلك.

ولا أنسى دهشة شخص "بارز" وقد أحيل إلى المعاش وشكا من القلق، وقد تعجب عندما أخبرته أن قلقه العصبي ناتج عن تعب الأمعاء فنظر مبتسماً قائلاً: "الله هو فيه علاقة بين الأمعاء والأعصاب؟" ولهذا الشخص سيارة فخمة يحافظ عليها محافظة شديدة ولا يسمح للمهندس بإجراء أي إصلاح فيها إلا إذا سمع شرحاً لحالتها وحقيقة العطب فيها. وبهذه الطريقة اكتسب على مر الأيام معلومات لا بأس بها في هندسة السيارات وأصبح قادراً على حماية سيارته من عبث المهندسين أو تدجيل بعضهم. وإلى جانب ذلك تراه لا يفقه أي شيء عن تركيب بطنه مع ضخامته الذي يصرخ معبراً عن الفساد والاضطراب العام في الجسم كله. وكان هذا الوجيه يكتفي بإحضار الطبيب الذي يسمع صدره ويكرر له ليرضيه: "القلب جامد، الرئة كويسة، والأعصاب متينة، قليل من

التعب في الأعصاب. لا شيء عندك، وأنت في حاجة إلى قليل من الرياضة....!!

هذه نهاية الحياة عند صاحب السيارة الفخمة وهذه نهاية الطب في مواقفه التطبيقية. وبعد أشهر يشتد القلق عند الوجيه ويصرح الطبيب بأن هذه الحالة نفسية، ولا علاقة للطب الجسمي بها، ولابد من البحث عن طبيب نفساني ليكشف عن العقد المخزونة في اللاشعور!!".

والحقيقة البسيطة التي تخفى عن معظم الناس في يومنا هذا هي أن أعصاب الوجه ملتهبة منذ سنوات عدة لفساد الدورة الدموية ولكثرة الأملاح التي عجزت الكلى عن طردها، إن هذه الأعصاب لا يأتيها الغذاء الضروري رغم بطنة الشخص وذلك لأن الوجيه لم يحرص على فهم جسمه حرصه على فهم سيارته.

يجب أن نعلم ونعلم أن كل العمليات الحيوية في الجسم تقوم بها أعصاب متفرعة عن العمود الفقري بتفرعات عدة تنتهي بشعيرات عصبية دقيقة تسمى بالأعصاب الطرفية. Periphériques وهي التي تنظم حواس الجسم كما أنها هي التي تتحكم في حركة الأوعية الدموية، ويجوز للإنسان أن يجهل أشياء عدة من جسمه ولكنه لا يستغنى في كل لحظة عن مراقبة حالة أعصابه التي يعيش بها وعليها. فإن كانت هذه الأعصاب الطرفية سليمة ومنتعشة يغذيها دم صاف فإنها تمكين الجسم كله من الدفء وقت البرد أو ترطبه في أوقات الحر أو تحميه من الميكروبات الموجودة في الجو. وأي اضطراب يصيب هذه الأعصاب

يعرض الجسم للتأثر بالتغيرات الجوية ويصاب الشخص بالبرد أو بضربة الشمس أو أي اضطراب مرضي.

ولنعلم أن هذه الأعصاب في بادئ الاضطراب تستنجد بالفروع الكبرى وتستلف منها كمية من الطاقة لتعمل بها وتحارب بواسطتها وتقاوم مدة من الزمن ثم تهمل ويحدث للشخص ما يحدث من أمراض معروفة وغير معروفة. ويصاحب ذلك أو يسبقه بقليل حالة عصبية تتمثل في صورة عدم استقرار واضطراب في النوم أو عمق زائد فيه. وأي شخص تكون أعصابه مضطربة يشعر بعدم ارتياح وتظهر عليه علامات القلق التي أشرنا إليها واضطراب وظيفة الأعصاب الحيوية في تنظيم الدورة الدموية يكون سبباً لتعقد الحالة والوقوع في عدة أسباب للقلق النفسي ومنها التعب والعجز عن بذل المجهود الضروري للمحافظة على الكرامة والمكانة الاجتماعية ويبدأ تكون الشعور بالنقص. وكثيراً ما يضطر الشخص للالتجاء إلى الغش للحصول على المال أو الجاه كما أن المواقف التمثيلية تزداد ليخفي الشخص حقيقة ضعفه التي يشعر بها بينه وبين نفسه.

وهناك أشخاص يقامون بطرق أخرى لا تقل خطورة عن هذه وذلك لأنهم يستعملون المخدرات لتهدئة الأعصاب. ويكسبون هدوءاً مؤقتاً مصطنعاً لا يلبث أن يزول ليخلف بعده اضطرابات عصبية ونفسية قد تصل إلى الآلام الشديدة والقلق المستمر.

وقد نتساءل حائرين: عن اضطرابات الكثير من الناس الذين

يعيشون عيشة مستقيمة ولا يشربون خمراً ولا يدخنون ورغم ذلك نراهم مصابين بقلق. وكثيراً ما أسأل عن هذا الموضوع ويرى السائل دائماً أن هذا ظلم من الطبيعة: خصوصاً عندما يصادف ويشاهد شخصاً غير مستقيم يسرف في الخمر وفي المخدرات والتدخين ومع ذلك يتمتع بصحة جيدة في الظاهر. وفي الحقيقة ليس هناك ظلم ولكن هناك جهل منا بظروف الأفراد. وعيبنا الأكبر في التربية والعلاج هو معاملة الفرد كما لو كان نسخة طبق الأصل لآلاف النسخ المتشابهة في الدقائق والجزئيات. إن كان تشريحنا في الأصل واحداً فالسلوك مختلف ولكل فرد حالته حسب ظروفه والعوامل الخاصة التي صادفته في مختلف مراحل حياته. ظاهرنا متقارب ولكن دواخلنا متباينة. ولذلك لا يمكننا أن نقارن ونحكم حسب الظاهر فلابد من دراسة حالة الشخص دراسة تتبعية دقيقة للوقوف على حقيقة أمره.

ومن بين المسائل الهامة التي تتعلق بالقلق وبالأعصاب نذكر الطاقة أي المجهود الذي يمكن للشخص بذله لإتمام أي فعل من الأفعال. وهناك اختلاف كبير بين الأفراد وبين مواقف الفرد الواحد في طريقة القيام بالفعل وسنرى في الفصل القادم العلاقة بين الفعل والقلق.

الأفعال الصعبة

يجب على كل إنسان يرغب في الوصول إلى مكانة اجتماعية راقية أن يعلم الفرق بين الأفعال السهلة والأفعال الصعبة[1] لقد أقام العلامة بيير جانيه أبحاثه الطبية النفسية على فكرة الاقتصاد في المجهود وميز بين الأفعال الصعبة التي تستنفد مجهوداً جباراً، وبين الأفعال السهلة التي تتم بمجهود ضئيل لا يتعب. فالأفعال التي تتطلب تركيزاً وتكيفاً مع البيئة في زمن محدد تعتبر أفعالا صعبة مثل قيادة السيارة أو استعمال آلة دقيقة قد تؤذي صاحبها إن لم يراقبها مراقبة مستمرة. وكل فعل لا يتطلب مجهوداً ولا انتباهاً يعتبر فعلا سهلا لأن الشخص يكون حراً في تصرفه ويمكنه أن يتجه الوجهة التي يريدها ولا يخضع خضوعاً دقيقاً لزمان محدد ولا لأفكار معينة.

وكان من الواجب علينا في تربيتنا الحديثة التفطن إلى هذه الحقيقة النفسية التي تقوم بأن الإنسان لا يكون ناضجاً إلا إذا كان قادراً على القيام بالأفعال الصعبة والتربية الحقة لا تنصح الشخص ولكنها تكون نفسه على أسس علمية ليربي الطاقة التي تمكنه من القيام بالأفعال الصعبة.

وأهم خطوة يجب البدء بها هي تعويد الطفل منذ أعوامه الأولى على النظام حسب ما تسمح له به سنه؛ لأن أعمال الفوضى ليست أفعالا

---

(1) Mounier (E). Traité du Caractére p.275-6.

مطلقاً، والشخص الذي يندفع في الأعمال الفوضوية يضطر إلى الارتجال الذي يؤدي به إلى الفشل بطريقة حتمية مهما صادفه النجاح في بعض الأحيان.

ولهذا نفاجأ مراراً بانهيار شخصيات كبيرة لمع اسمها في المجتمع وذلك الانهيار يمكن للعالم النفسي التنبؤ به إن كانت الشخصية نجحت بالصدفة وبطريقة الارتجال. وهناك مواقف معقدة تحتاج إلى سلسلة من الأعمال تسمى بالأفعال الصعبة ونذكر منها: اختيار المهنة والخطوبة والزواج والانفصال. والانتظار الطويل المدى، القرارات الهامة، مواجهة المواقف المفاجئة –الأعمال المتواصلة– الأفعال المرهقة نفسياً أو جسمياً الأعمال المخالفة وما هو مصطلح عليه بين الناس. الانتقال من السكن؛ الهجرة. كل هذه الأعمال وعلى رأسها الصراع تتطلب كمية كبرى من الطاقة بالنسبة للأعمال السهلة مثل أعمال اللهو المسايرة للغرائز كالأكل والجماع والفسحة واللعب وغير ذلك.

وعندما يواجه شخص موقفاً دقيقاً يتطلب أفعالاً صعبة وهو غير مستعد نفسياً وعصبياً فإنه يكون معرضاً للوقوع في القلق. ويمكننا أن نعتبر هذا الصراع بين الإرادة وبين العجز أهم مصدر للقلق بين الناس. ولكي نكون فكرة واضحة أذكر مثلا حياً تتبعته لحظة لحظة ووقفت على أطواره المختلفة التي ولدت القلق العام.

فتاة توفيت أمها وتركتها طفلة صغيرة دون العاشرة وحرمت من حنان الأم وصارت تتعلق بأي امرأة تحنو عليها، وعندما بلغت فهمت

بعض الأسرار العائلية التي أثبتت لها أن أباها كان قاسياً على أمها التي تأثرت أعصابها من كثرة الانفعالات ومرضت بالقلب والضغط وماتت أثناء خلاف شديد وانفعال قوي. فصارت الفتاة تحقد على والدها وبالتالي على الرجال وكرهت من جراء ذلك الزواج والفعل الجنسي. وصادفت من بين جيرانها امرأة لها ميول شاذة استغلت الفتاة وأغرتها على قبول اتصالات جنسية شاذة فكان ذلك هو العائق الأكبر لهذه الفتاة عن الزواج.

وبما أنها كانت تشعر بالذنب لعلمها أن أفعالها خارجة عن الطبيعة فإنها كانت بالطبع تبذل طاقة عصبية ونفسية عالية لمواجهة هذه المواقف، وكانت تشعر بهبوط بعد كل فعل وعاشت الفتاة على هذا النحو ثلاث سنوات. وتعرفت على شباب أعجبها بثقافته وعطفه عليها — وكان اهتمامه بها يثير في نفسها انزعاجاً يصل أحياناً إلى حد البكاء المبهم السبب وبكت مرة أمام الشاب وحاول معرفة السبب وتخيل صراعاً في نفسها بين حبها له وحب شاب آخر وبذل كل ما في وسعه لينسيها حبها الأول وصارت حالتها النفسية تسوء وبدا التعب واضحاً في ذبول صحتها العامة وهبوط تركيزها. إذ أصبحت عاجزة عن قراءة أي سطر وبدأت ذاكرتها تضعف، تضع الشيء في مكان ولا تجده حتى بعد البحث الطويل؛ كما أن النوم اضطرب وهاجمتها الأحلام المزعجة ولم يكن من السهل على طبيب العائلة الوصول إلى تغيير حالتها رغم حبه لها وعطفه على حالتها.

والحقيقة العلمية الوحيدة التي يمكنها أن تنير الطريق لإنقاذها من قلقها وانهيار أعصابها هي العجز عن مواجهة فعل الزواج وعدم القدرة على البت بعد التعب الشديد في تحمل الشعور بالذنب والابتعاد عن الرجال – فكان لابد من إيجاد الحل في اطلاعها تدريجياً على حقيقة الموقف ومساعدتها في التخلص من احتقار ذاتها وإشعارها أنها لم تكن مذنبة وأن الظروف الاجتماعية القاسية هي التي دفعتها إلى هذه الأفعال السهلة المصحوبة بالندم والشعور بالذنب – وأن هذا كله كان على حساب أعصابها التي تعبت تعباً متواصلاً جعلها عاجزة عن الوصول إلى قرار هام مثل الزواج.

وقد يتساءل بعض القراء عن السبب ويبدو لهم هذا التعليل غريباً لأن كل فتاة تحب الزواج وتنتظره، وكان المتوقع أن تندفع هذه الفتاة نحو الشاب ونحو الزواج من غير تردد. فنرد على هذا الاعتراض بالقول بأن المفروض هو القبول والفرح ولكن بما أن هناك موانع نفسية لا شعورية عاقت الفعل فإن الفتاة تعرضت إلى صراع عنيف استنفد النشاط النفسي والعصبي، ووقعت في عجز إرادي جعلها غير قادرة على اتخاذ قرار هام يبدو لنا سهلا ومحبباً للنفس.

وكثير من الناس يعانون قلقاً نفسياً خفياً لا يشوبه أحد غيرهم – ولكن هذا السر لا يمكن أن يستمر خفياً وذلك لأن الشخص الذي يصادف صعوبة في القيام ببعض الأفعال الهامة لا يلبث أن يصل به الحال إلى العجز عن القيام بالأفعال السهلة. وهكذا نرى بعض الناس لا

يقوى على قراءة كتاب روائي أو صحيفة يومية. ويؤدي هذا الضعف في الانتباه إلى ضعف في الذاكرة ويشعر الشخص من جراء ذلك بالشعور بالنقص وسنرى في الفصل القادم العلاقة بين هذه الحالات وبين الشعور بالقلق الناتج عن الصراع الداخلي المستمر.

الشعور بالنقص

إننا نلاحظ أن كثيراً من الأطفال يحاولون القيام بأفعال يرون أهليهم يقومون بها .وإن كانت هذه الأفعال سهلة بالنسبة لنا فإنها حقا صعبة بالنسبة لهم. وفي أغلب الأحيان لا يعرف الآباء كيف يتصرفون مع أطفالهم في هذا الموضوع الذي ينقلب إلى صراع.

يحاول الطفل أن يحمل شيئاً ثقيلا لا يقوى على حمله. ويتدخل الأهل ويمنعون الطفل من القيام بفعله هذا ويقولون له أنت صغير لا تتحمل هذا، وتتكرر هذه المواقف ويكون الطفل عن نفسه فكرة العجز وعدم القدرة دون أن يجرب قدراته.

وبناء على ذلك: فإما أن يثور الطفل على أهله ويكون في نفسه رغبة العصيان وإما أن يخضع خضوعاً مطلقاً دون أن يناقش وبذلك ينطوي هو نفسه انطواء تاماً ويخاف من كل فعل وتموت فيه روح الابتكار. وقبل أن يصل إلى هذه النهاية فإنه يمر بمرحلة قلق ناشئة عن الشعور بالنقص.

وأحياناً نلاحظ القلق يأتي من وجود الشخص في موقف يشبه مواقف الطفولة كوجود النحيف الضعيف بين الأشداء الأقوياء أو وجود المتأخر في علم بين المتضلعين فيه. فهذا الفرق يصعب على الشخص عملية التكيف ويولد ظاهرة القلق تواً يصعب على الشخص عملية

التكيف ويولد ظاهرة القلق تواً وأغلب الناس لا يعترفون بالشعور بالنقص ويندفعون نحو التعويض في ميدان آخر غير الميدان الذي انهزموا فيه. وبالطبع لا يمكن للشخص أن يصادف الميدان الموافق لاستعداداته وقدراته. ولذلك كثيراً ما يفشل ويتجه إلى ميدان آخر. وهكذا نراه ينتقل من نشاط إلى آخر عدة مرات في حياته وفي كل مرة يفشل فيها يزدد شعوره بالنقص والقلق الناتج عن احتقاره لذاته.

ولكي نفهم جيداً هذه العلاقة بين الشعور بالنقص والقلق أذكر المثل التالي وهو قصة شاب ذكي تعرض في طفولته إلى كل الإهانات الممكنة. وكان أهله مهملين في تربيتهم لأولادهم، وعندما كان هذا الشاب يرتكب أي خطأ طفلي كان الأهل يؤنبونه بعنف ويكررون له الإهانات ويصفونه بالصفات المحقرة. ومرت هذه الحوادث وكأنها انتهت مع الطفولة ولكن التحليل النفسي اكتشف أن هذا الطفل كان يتألم ألاماً نفسية مرة، وكانت أحلامه تدور كلها حول النصر والفوز وكل صور الأحلام اتجهت نحو مواقف البطولة وإرضاء الجماهير المجتمعة على الإعجاب به والتصفيق له. وبالفعل عندما صار الطفل شاباً كان يقضي كل وقته في الاطلاع على سير العظماء وكان كل عظيم يوحي إليه باتجاه يحاوله فعلاً وهكذا رآه الناس يتعلم العلوم ثم اللغات ثم الرياضيات ثم الرسم ثم الشعر.

وكان مستعجلاً يرغب في الوصول للقمة في كل فرع من فروع المعرفة بسرعة فائقة لا تمكنه من النضوج وبذلك كان دائماً يتعرض

للسخرية وتهكم الأصدقاء وأصبح معروفاً بعدم استقراره على اتجاه معين وعدم نجاحه في أي موضوع من الموضوعات التي يشرع في تعلمها. ولا ننسى أن هذا الشاب عانى كغيره من الشبان أزمات المراهقة وهي أزمات متعبة للجسم والنفس واجتماع أزمة المراهقة بأزمة مقاومة الشعور بالنقص بالتعويض أدت إلى انهيار في النشاط النفسي وأصبح الشاب عاجزاً عن القيام بأي عمل وأصبح الاختيار في أي موضوع شاقاً يسأل الناس عما يجب أن يفعله وكان شعوره بالنقص يتفاقم واحتقاره لنفسه يزداد وأصبح لا يفكر إلا في إصلاح حالته التي تعقدت تعقداً لا يسهل على أي شخص التغلب عليه.

وفي هذه المرحلة ظهر القلق بأتم مظاهره المعهودة: عدم القدرة على الجلوس في مكان واحد، الخوف من المجهول، انتظار الخطر وراء أي فعل كل هذا مع اضطراب النوم وعدم القدرة على التركيز وكثرة النسيان والشك في كل الناس وتوهم الأمراض المختلفة. وأصبح هذا الشاب غير قادر على هضم أي أكل ويشعر بآلام مستمرة في المعدة والأمعاء وأما وجع الرأس الذي لا تؤثر فيه المسكنات فقد أصبح ملازماً له.

ولا يمكن علاج كل عرض على حدة، خصوصاً إن لم تكن عندنا فكرة عن وحدة الداء وأصل الاضطراب. فلابد من دراسة تاريخ حياة هذا الشاب والوقوف على عامل الشعور بالنقص الذي هيأ الجو لظهور القلق. وقبل بدء محاربة الشعور بالنقص فلابد من توجيه الشخص إلى التخلص من التعب والإرهاق وذلك لا يكون إلا بحمل الشخص على اتباع نظام في

كل ما يتعلق بالأكل والطرد والنوم – لأن هذا النظام يمكن الجسم من عدم التعرض إلى السموم الذاتية بل فإنه الوسيلة الطبيعية المضمونة التي تجعل الجسم يجدد طاقته ويكسب قوة كافية ليقاوم الضعف والاضطراب العصبي. ولابد من إقناع المصاب بالقلق بأن الشفاء لا يأتي دفعة واحدة بأي دواء مهما كانت شهرته قوية وأن العلاج الحقيقي الثابت المفعول هو العلاج القائم على تربية جديدة للوظائف النفسية والجسمية. فالعادات المتوارثة في الأكل تحتاج إلى مراجعة ولا يجوز للمصاب بالقلق أن يتبع الجمهور مقلداً – فلابد من أن يتكيف تكيفاً جديداً في أكله وفي نومه إن أراد أن يتخلص بسرعة وبطريقة نهائية.

وقد عرفت أشخاصاً أصيبوا بالقلق من جراء الشعور بالنقص واندفعوا في اتجاهات مختلفة ليعوضوا نقصهم ولكنهم وصلوا إلى حالة الإرهاق دون أن يحققوا غرضهم ولم يصلوا إلى الرضا على النفس وعندما رسمت لهم الطريق وطلبت منهم التخلي عن التدخين أو الإسراف في الأكل أو تعاطي الخمر فإني وجدت مقاومة شديدة وظلوا يناضلون أعواماً بدون جدوى وعندما كانت تصادفهم مواقف تتطلب قراراً هاماً أو فعلاً صعباً فإنهم كانوا يصابون بإرهاق مستمر بحيث أن الشخص يشعر بالتعب منذ صحوه من النوم بدلاً من أن يشعر بالراحة كما هو منتظر من أي شخص طبيعي. وقد حاولت إيجاد طريق آخر غير طريق إراحة الجهاز الهضمي وتحسين النوم لإنقاذ المصابين بالقلق فلم أفلح ولا أزال أشرف على حالة استغرقت مدة أربع سنوات في العلاج ولم

أصل إلى نتيجة لأن الشخص يرفض التخلي عن التدخين والإسراف في الأكل ولو بالتدريج. وحجة المريض أنه يعوض بالأكل الذي يعطيه اللذة الوحيدة، وأنه حرن من العطف في الطفولة ولم يعتن به أحد فلا مانع من أن يدلل نفسه اليوم بالحلويات والتدخين. ولكنه بجوار هذا التدليل نجد منه احتقاراً للذات ورغبة في الخضوع مع ثورة شديدة تصل إلى حد العنف. وأصيب كل جهازه العصبي بتوتر وأصبح يشعر دائماً بهزات عصبية تحدث في أنحاء مختلفة من جسمه.

وهذه علامات الخطر التي تنبئ باضطرابات عصبية معقدة في الحركة والإحساس. وكثيراً ما نجد نهاية المصابين بالشعور بالنقص والقلق والتوتر تتمثل في أمراض جسمية معقدة قد تصل إلى حد الشلل. وأحياناً تظهر آلام شديدة متنقلة في الجسم كله لا يمكن التخلص منها إلا بالراحة التامة والتدفئة التي ترجع للدم سهولة التنقل وتعطي للأعصاب غذاءها الضروري من الحرارة.

ومن قبيل الصدفة وجدنا ما يسمى بالعلاج بالأرواح يفيد بعض المرضى المصابين بالقلق الناشئ عن انهيار الأعصاب عند الشاعرين بالنقص –وذلك لأن من يزعم تحضير الأرواح يطلب من مريضه أن ينزوي في غرفة مظلمة لمدة ساعات معينة عدة أيام متتالية ويصلي في خلوته. وهذا الانطواء في الظلام وحده علاج ينصح به بعض الأطباء لأنه استرخاء يقضي على التوتر ولكن المصابين بقلق وراثي لا يفيدون من هذه الجلسات ويحتاجون إلى كفاح طويل نوضحه في الفصل القادم.

القلق الوراثي

إننا نجد أشخاصاً يثبتون أنهم عرفوا القلق منذ الطفولة ويذكر أهلهم أنهم كانوا متوترين من الولادة. ونشاهد في كل وقت أطفالا عصبيين يكون في كل لحظة ولا يستطيع أحد أن يحصل منهم على ابتسامة ونشاهدهم أيضاً في كل لحظة متحركين غير مستقرين كما أن نومهم يكون خفيفاً فأقل همسه تخرجهم من النوم وتجد الأم صعوبة كبرى في إرجاع النوم إلى جفونهم. وكان معظم الناس ولا يزال الكثير منهم، يلجأون إلى المشايخ ورجال السحر ليخففوا القلق عن الطفل ويطردوا عن جسمه الشياطين والعفاريت التي تجعله يصرخ ويتألم وقد يؤدي هذا القلق المزعج وبالأم إلى كره طفلها كما أن الناس لا يقبلون عليه ويكون منبوذاً مكروهاً ويكون لهذا الموقف الاجتماعي أثر كبير في مستقبل الطفل النفسي والاجتماعي وهناك أشخاص لا يذكرون أنهم عرفوا الهدوء إلا نادراً في حياتهم كلها كما أنهم عانوا الأرق منذ الطفولة ولم يعرفوا طعم نوم الظهر ويدهشون لوجود أناس ينامون بعمق بعد الظهر ونقول عن هؤلاء الذين عرفوا الأرق والقلق منذ الطفولة إنهم مصابون بقلق وراثي.

والقلق الوراثي قد يأتي عن طريق الأب أو الأم أو عنهما معاً. فإننا نجد أبناء مدمني الخمر كلهم مصابين بالقلق منذ الطفولة وكذلك الأطفال الذين شكت أمهاتهم بالقلق وهن حوامل، يولدون وفي دمهم استعداد لجعلهم معرضين للقلق.

ولابد من أن يعامل هؤلاء الأطفال معاملة خاصة في تربيتهم من ناحية الأكل والمعاملة والاستحمام.

وأساس الاضطراب عند هؤلاء الأطفال المولودين بالقلق هو المرارة ولذلك نراهم يصابون بالالتهابات الجلدية لأدنى سبب وقد عرف الطب الجسمي هذه الحالة وأسماها بالالتهاب المراري، العائلي **Cholemie Familiale** ولذلك نجد عائلات كل أفرادها يشكون أمراضاً مختلفة ترجع كلها إلى التهاب المرارة ونجدهم مختلفون في الأعراض ولكنهم يتحدون في القلق واضطراب الأعصاب وأذكر مثلاً عائلة (ح) وهي عائلة أوربية كان الأب والأم فقراء في أول قدومهم إلى مصر ثم اغتنوا غنى فاحشاً واندفعوا نحو الأكل ليعوضوا ما فاتهم في أيام الشدة والحاجة وأصيب الزوجان باضطرابات مختلفة أدت بالزوج إلى شلل وفقد البصر ووصل الاضطراب بالزوجة إلى جنون دوري بأنها في صورة حزن وهبوط تارة وفي صورة حركة وعدم استقرار تارة أخرى. وكان لهما أولاد خمسة اشتركوا في القلق مع تغير في الأعراض فكان الابن الأكبر ضعيف الذاكرة وليس له أية قدرة على التركيز وامتنع عن الزواج لضعف الطاقة الجنسية وأما الابن الثاني فإنه حاول إنهاء الدراسة بكل الوسائل ولم يفلح وكان له ميل مشتت في موضوعات مختلفة وفي آخر الأمر فشل في كل محاولاته ووقع في حالة تواضع زائد إلى درجة أنه كان لا ينظر إلى من يحدثه وكأنه ارتكب ذنوباً كبرى.

وأما البنات الثلاث فإنهن فشلن في الزواج لأسباب عدة وكانت

كبراهن لا تنام والثانية كانت دائماً تشكو من الضعف وأما الثالثة فإنها وصلت إلى العلاج بالجلسات الكهربائية لشدة اضطراباتها النفسية.

وهكذا يمكننا أن نجد صلة دائمة بين أفراد العائلة. وأرى داء القلق ينتشر بسرعة واسعة عن طريق الوارثة والناس لا يعيرون هذا الموضوع أية وهمية – ولعل عقد الزواج في الأصل كان المقصود منه وقوف الزوجين أمام رجل الدين أو العالم ليسمح بالزواج أولا يسمح والقرار يكون مبنياً على فكرة حماية الأولاد من الأمراض أو من الحاجة ولكن عقد الزواج في يومنا هذا أصبح صورة رسمية لا تمس الناحية الصحية في الأسرة.

والطب الآن وإن اهتم بإرشاد الزوجين صحيا فإنه لا يبحث إلا عن الأمراض الجرثومية وينسى الحياة العصبية النفسية ولو كانت لي سلطة لمنعت الزوجين من الزواج إلى أن يشفى كل منهما من اضطرابه العصبي كما أني أسعى إلى توجيه الأبوين والأم خصوصاً إلى اتباع نظام معين في الأكل لإراحة الكبد والمرارة وتنظيف الأم قبل أن تحمل وبذلك يمكننا أن نضمن خلو الطفل من كل قلق عصبي أو نفسي ويمكننا أن نسلحه بعقل صاف وأعصاب متينة ليواجه الحياة بسهولة ولا يكون هناك اضطراب مستمر في الهضم يجعل معدته وأحشاءه تؤلمه وتحرمه من النوم والهدوء وتعرقل نمو أسنانه وعظامه وتجعله دائماً ضعيفاً شارد الذهن. ونجد من هؤلاء الأطفال عدداً كبيراً يتعثر في الدراسة لا لشيء إلا لوجود قلق وراثي خفي لا يمكن للطفل أن يشكو منه ونكتفي نحن

بضرب الطفل لأنه لم يحفظ أو لم يفهم ولا نحاول التعمق في البحث لنتدارك الأمر في بدايته وننقذ الطفل من السقوط في الحياة واستمرار القلق النفسي قد يؤدي به إلى الشذوذ.

وأحياناً لا يكون من السهل تدارك الموقف إذ يكون الطفل في طور الجنين المتكون عندما تصاب الأسرة بخسارة أو صدمة شديدة فتضطرب الأم وتتألم أياماً متتالية فيكون ذلك بداية المأساة مخلوق يحكم عليه بالشفاء إن لم يتدخل العلم ويرشد الأهل للقضاء على القلق في مظاهره الأولى.

والطريقة الوحيدة في مثل هذه الحالات من القلق الوراثي هي حماية الكبد من الإرهاق وهذه الحماية إن لم تتم في الطفولة الأولى فإنه يكون من الصعب بعد ذلك إنقاذ الشخص من الوقوع في القلق المستمر.

وقد عرفت حالات كثيرة لم يفطن الأهل فيها لوجود قلق وراثي ووصل أطفالهم في الكبر إلى أعنف الأزمات النفسية ولم يكن هناك مفر من إخضاعهم لنظام غذائي يحرمهم من عدة أصناف من المأكولات مع تناول ما يطلق الصفراء في الأمعاء بصفة تكاد تكون مستمر.

ورأينا بعض الأشخاص يألفون دواء معيناً وبذلك يفقد المفعول ويعود القلق إلى الظهور. وقد أشار إليه مؤلفو كتاب علم الأمراض الطبية[٢].

---

(2) Pathologie Médicale-2ème, Ediltion, 1955.Flammarion.

وعلى كل فإن هذا التنبيه إن تمعن فيه القارئ فقد ينقذ الشخص من تعقدات نفسية وجسمية خطيرة. ومهما كان هناك من تعب في مراقبة حالة المرارة والكبد طول الحياة فإنه يكون أهون من عذاب القلق المستمر ليلاً في صورة أحلام مزعجة ونهاراً في صورة اضطرابات متنقلة في الجسم وفي النفس.

ومهما ذكرت من أمثلة حية فإني لا أجد مثلاً أقوى من حالتي الخاصة فإني ولدت من والدين وقعاً في الأخطاء الشائعة وأسرفا في الأكل ووالدي مصاب بزكام مستمر انقلب إلى ربو وكانت والدتي بصفة مستمرة من اضطرابات هضمية ومنذ ولادتي كنت مصاباً بالإمساك المزمن ومراراً جاءني مرض الصفراء وأنا صغير وكانت والدتي تدخلني الحمام الساخن جداً ولم تكن تعلم أن الحمام الساخن يزيد من القلق لأنه يضعف الدورة الدموية ويتعب الأعصاب المتحكمة في الشعيرات الدموية كما أنه يعود الجسم على ضياع الحرارة.

وهكذا كنت دائماً ميالاً إلى الحزن والبكاء بسبب أو بغير سبب كما أني كنت دائماً أشعر بالخوف الوهمي. وكنت أبذل مجهوداً جباراً لأدرس سطوراً ضئيلة. واستمرت هذه الحالة معي تتعقد وتكبر إلى أن ظهرت عندي علامات الربو وبدأت أعصابي تلتهب وتؤلمني في الرجلين وفي الظهر. وبما أن القلق لا يأتي وحده فإني شعرت بآلام الروماتزم وصرت أتعب تعباً شديداً مع عدم القدرة على النضال في الحياة فكان ذلك يدفعني مراراً إلى الغش والكذب في أعمالي.

ولم أخرج من هذه الورطة إلا بعد ما أصبت باضطرابات معوية شديدة حرمتني من النوم وزاد قلقي الوراثي شدة وكأني وصلت إلى الخطر المحقق وفشلت الأدوية المختلفة في تسكين الآلام فلجأت إلى طريقة الصوم وتنظيف الدم وتخليص الجسم من الشحم وتحملت انتقادات الناس في عدم مشاركتهم في أكل اللحم وشرب عصير الليمون وغير ذلك مما يؤذي الكبد والمرارة وشعرت بعد ذلك براحة لم أعرفها في حياتي وبالمقارنة أدركت أني كنت منذ نشأتي مريضاً بالقلق وأنه كان قلقاً وراثياً وأن التخلص منه لم يكن بالأمر السهل لأنه يحتاج إلى التخلص من عادات كثيرة انتشرت بين الناس على أساس غير علمي.

قلق العادات

إن الحياة كلها وكذلك المظاهر الطبيعية في أدق حركاتها نظام بديع خاضع لإيقاع موزون؛ هناك قيود صارمة نسميها قوانين وسنن كونية تتحكم في كل من الشمس والقمر والنبات والحيوان.

هناك نظام الفصول الذي يؤثر في نظام الزرع والنضوج – لكل زهرة شكلها ولونها ولا تعطي بذرتها إلا هذا الشكل وهذا اللون. واستطاع الإنسان بملاحظاته المتتابعة أن يعرف جزءاً كبيراً من هذه القوانين واستطاع أن يصل إلى مقدار كبير من التكيف مع الطبيعة لأنه تمكن من أن يتنبأ بالحوادث الطبيعية أن ينتظر ميعادها ليحمي نفسه من المطر والثلوج والرياح العاصفة –واستطاع أن يكتشف القمح وزراعته في مواسم معروفة وتخزينه والقضاء على قلق الخوف من الجوع – وبالقضاء على هذا النوع من القلق الخطير الذي كان يشل كل حركات الإنسان فإنه استطاع أن يتخيل أشياء واخترع آلات حسنت حالته مثل النار التي صهر بها الحديد واستبدل به الحجارة الخشنة. وبذلك قضى على قلق الخوف من الحيوانات المفترسة وهكذا بعد اطمئنانه على أكله باختراع زراعة القمح توالت على الإنسان اختراعات هامة وكلها كانت تأتي تحت دافع الحاجة والقضاء على نوع من أنواع القلق.

وأخطر اختراع وصل إليه الإنسان هو اختراع العجلة التي كانت

دافعاً كبيراً لكل الاختراعات الهامة إن هذا التوفيق كان له فوائده ومضاره. لأن السرعة الزائدة التي وجدها الإنسان هي التي أثرت على سلوكه في أعماله المختلفة. وخلقت عادات جديدة تتعارض مع قوانين الطبيعة الكونية فأصبح التكوين في بعض الأحيان ناقصاً ويظهر ذلك واضحاً في الزراعة عندما يلجأ الإنسان إلى المواد الكيمائية لإنضاج خضار أو فاكهة معينة.

وبالنسبة للإنسان فإن سرعة التنقل وسرعة الطباعة والكتابة أزهقت الأعصاب الحركية والحسية وأرهقت التفكير بالصور المتلاحقة. ولم يعرف الإنسان كيف يتكيف لأنه وقت ظهور هذه الاختراعات كان علم النفس في طور التكوين ولم يكن الإنسان عالماً بالأسرار النفسية التي تخضع هي الأخرى إلى قوانين دقيقة.

إن النفس تعول على خلق عادات في السلوك توفر على الإنسان مجهوداً جباراً يبذله في مواجهة الأفعال الجديدة التي أسميناها أفعالاً صعبة.

وهكذا نجد رجال الزراعة أقوى صحة وأسلم أعصاباً لأن حياتهم خاضعة للعادات الطبيعية الكبرى. ينامون بعد الغروب بقليل ويستريحون في الموسم الذي لا يمكنهم العمل فيه، يفرحون في الربيع أو في الفصل الذي تبدأ فيه الطبيعة تنشط وتستيقظ فهم ينعمون بالسكون وينشطون للتغير، وأهل المدن على عكس ذلك فإنهم في حركة مستمرة ومكنتهم الكهرباء من الصحو إلى نصف الليل كما أن السرعة تزداد مع ازدياد

الاختراعات وملكة الانتظار تقل وتؤثر على المواقف النفسية المختلفة ويتعرض الشخص في النهاية إلى عدم القدرة على الانتظار وإلى الوقوع في القلق كلما اضطرته ظروف إلى انتظار طويل خصوصاً إن لم يكن متحققاً من النتيجة التي ينتظرها. وهكذا أضاع الإنسان ملكة من أنفس الملكات وهي ملكة الانتظار فكان ضياعها وما نتج عن هذا الضياع من قلق الثمن الغالي الذي دفعناه من أعصابنا في سبيل السرعة وأنا لست رجعياً ولا أنادي بتغيرنا. ولكني ألاحظ وأحلل وأشرح منبعاً من منابع القلق. ولعله يكون من الممكن أن نعتني بموضوع العادات الحسنة المعدلة لهذه التغيرات التي قلبت نظام حياتنا فجأة وتعارضت مع طبعنا الأول.

وهكذا يمكننا أن نقضي بها الصراع العنيف الذي يتولد في نفس الآلاف من الأفراد بين السرعة وبين قوانين التكوين. وأعتقد أن عادة السرعة التي رسخت هي التي تقضي على أعصابنا وهي التي تخلق أكبر قلق تزداد شدته بالتوارث وبازدياد الوسائل الحديثة التي تفاجئ الإنسان والبطيء بالنسبة لما هو آت والمتعجل بالنسبة لما هو ماض.

إننا نرى الشخص الذي يتألم يحاول أن يقضي بسرعة على الألم وليس له الوقت أو في الحقيقة ليس له عادة الانتظار ليبحث عن سبب الألم ويقضي عليه بوسيلة طبيعية يتناول مسكناً يريحه ولكنه لا يشفيه بل يعرضه لاضطراب جديد في المستقبل أي أنه يؤجل كأنه استلف من المصرف مالا يدفع ديناً ويتعود السلفة ولا يعمل ليكسب مالاً جديداً فيخسر كل ما ورثه أو ما كان مدخراً عنده.

وهكذا يتعجل الإنسان فيأكل أكلا محفوظاً لأنه جاهز ويستمر على هذه الطريقة أشهراً وأعواماً ثم يصاب باضطراب هضمي يؤدي إلى تعب في الرأس فيسكت الألم بأي كنين ثم يعود إلى ما كان عليه، وهكذا يستمر الحال إلى أن تتفاقم صحته. ويصبح الطب عاجزاً عن علاجه لوجود سرطان في الكبد أو التهاب في الأعصاب. وعادة السرعة الفاسدة هي التي كانت السبب.

وبدراساتي لمشكلات نفسية عدة عن قرب وجدت أن أغلب التعقدات النفسية يرجع أساسها إلى عادات فاسدة راسخة. وقد قرأت كتاب جوهن – ا – شندلر[٣] المسمى "كيف تسعد ٣٦٥ يوماً في السنة" وأقام المؤلف نظرية السعادة على تجنب الانفعالات السيئة وتربية الانفعالات الحسنة. وقد جاءت في هذا الكتاب عبارات قيمة ونصائح غالية ولكن القارئ يحار في تنفيذ هذه النصائح مع شدة رغبته للحصول على السعادة المنشودة. فكيف يمكن للإنسان أن يتجنب الانفعالات السيئة التي تعرض الجهاز العصبي إلى التقلصات وتؤدي إلى مختلف الأمراض الجسمية؟ وكيف يمكن للإنسان أن يحقق الانفعالات الحسنة التي تضمن له صحة جيدة؟ إن الإنسان لا يرضى بالمرض وإذا وقع فيه فإنه يبذل كل جهد للتخلص منه بالطرق المباشرة والسريعة مثل التداوي الكيمائي ولكنه لا يفكر إلا نادراً في البحث عن السبب ليقلع عنه وذلك

---

(٣) نال هذا الكتاب شهرة كبرى وترجم لعدة لغات ولخص في مجلات عدة ولهذا أحببت الإشارة إليه.

لأن السبب راسخ في صورة عادة ولا يرضي الإنسان ببذل أي جهد للتخلص من عادته السيئة. والحقيقة أن عدم رغبته قائمة على عدم قدرته لأن التخلص من أي عادة يعتبر من الأفعال الصعبة ويحتاج إلى طاقة نفسية قد لا تكون متوفرة عند الشخص الضعيف أو المضطرب وبالتأكيد عند المريض. وكثيراً ما يحاول الشخص التخلص من عادة فاسدة وهو في حالة ضعف ويفشل مراراً وفي كل محاولة يكون منتظراً الفشل ولذلك لا يتغلب بالفعل على عادته ويزداد رسوخها مع بث كل أعراض القلق في الجسم وفي النفس وفي العلاقات الاجتماعية. ويصاب التركيز والفعل الإرادي باضطراب ويحدث ذلك تأخراً ملحوظاً في مكانة الشخص الاجتماعية رغم كل محاولات "التهويش" التي يضطر إليها ليغطي نقصه وضعفه. فلابد من أن يفتضح أمره في يوم من الأيام لأن الناس متفاهمون ويدرك كل طريقة الآخر لأنه يعاني ما يشابهها.

وأتمنى ألا أكون مغروراً أو مخطئاً عندما أعلن في هذه الصفحة لأول مرة أن موضوع العادات هو أخطر موضوع في تاريخ حياة الإنسان وذلك لأني لاحظت أن كل الشر الذي يأتي للإنسان يصدر عن عادات فاسدة يدرك فسادها ويعجز عن التخلص منها، ويبعث ذلك في نفسه سماً جديداً في صورة قلق.

وأعتقد أن تطبيق الأديان فشل في إصلاح الإنسان لأنه لم يعرف كيف يخلصه من عاداته الطفلية ونجد الناس يؤمنون برسالة الأديان ويقدسونها ولكنهم يشعرون بنقص آت من عجزهم عن تنفيذ تعاليمها —

وهكذا يختلط الأمر على معظم الناس ويضطرون إلى النفاق وهو مصدر آخر للتعب النفسي الذي يشعر به الشخص في داخل نفسه وقد يكتشف أمره فيكون ذلك سبباً في الحط من قيمته يدفع به إلى التصريح بالحقيقة والتمادي في الشر ومن هنا يأتي الإجرام والعدوان.

وبما أني أقر خطورة هذا الموقف بالنسبة للإنسان في دينه وفي سلوكه وفي صحته فإني أحاول أن أجد حلا نفسياً لهذا السبب النفسي للقلق وكل الشرور الناشئة عنه.

فأنصح المصابين بعادات سيئة ألا يحاولون الإقلاع عنها وهم في حالة ضعف عام مثل المرض النفسي أو الجسمي فإن كل محاولة يكون مآلها الفشل لا محالة. وهذا الفشل –كما ذكرت من قبل– يكون سبباً في تعقيد الحالة وازديادها شدة وخلق مبرر لها يقبله عقله على طريقته الخاصة ولابد من أن يشرع الإنسان في تحسين حالته العامة تدريجاً متتبعاً خطوات مسلسلة بحيث تكون كل خطوة سهلة بالنسبة للتي تليها كما هو متبع في التعليم ولا بأس من أن يقف الشخص مدة عند كل خطوة ليتمكن من فوائدها ويكون ضامناً للتغلب على المرحلة التالية. ونشبه هذه العملية بعملية الأكل فإن الشخص لا يستطيع الصوم عن الأكل أسبوعاً ليتناول كل طعام الأسبوع مرة واحدة فإنه هالك لا محالة وإنما تناول الأكل على مراحل في صورة كميات معقولة بالنسبة لظروف الشخص فإنها تكون مصدر غذاء وحياة.

فهذا درس من الطبيعة لا يجوز إهمال تأمله لنطبق عليه منهج تخلصنا

من العادات السيئة – وكان من الواجب على كل أب أن يدرس كيفية التخلص من العادات حتى لا يقع في القلق الذي يزعج الأولاد ويعطيهم مثلاً سيئاً يتشبثون به كمظهر من مظاهر الكبر – بل إن الأب مطالب بمراقبة العادات السيئة حتى لا تظهر وإذا ظهرت كيف يقود ابنه حسب المراحل الضرورية ليتخلص منها من غير عنف ومن غير صراع مقلق.

شاهد حولك هؤلاء الناس يتخبطون في العادات السيئة وهم شاعرون بنقصهم وهم راغبون في التخلص منه ولكن القليل من الناس يعرف الطريق المضمون للتخلص النهائي المحقق وقد كان اختراع الأدوية آفة على صحة الناس لأنهم يتمادون في أخطائهم وفي عاداتهم معولين على الأدوية. وأضرب مثلاً لإسراف الناس في تناول الفيتامينات ليستطيعوا هضم ما يأكلون وتؤخذ بعض الحقن لتمد الدم بحاجات هرمونية مثل خلاصة الكبد وغير ذلك – ويجعل معظم الناس أن الجسم يخلق مضاداً للهرمون ليبطل مفعوله إن أسرف الإنسان في تناول هذه الفيتامينات ويتعود الجسم إتلاف الهرمون المتناول بإسراف وتتعرض صحة الشخص إلى اضطرابات وتعقدات – فلابد من أن يبحث الفرد عن الطريق الصحيح وأن يحاول تغيير عاداته السيئة واكتساب عادات حسنة إن أراد أن ينجو بصحته وبحياته ويعيش عيشة هادئة لا قلق فيها ولا ثورة ضد الأمر الواقع.

الثورة على الحياة

هناك أمر واقع يجب الخضوع له والتكيف معه إن أردنا أن ننجو من القلق المستمر الذي يعكر علينا صفو حياتنا – لا يكفي أن نبحث مع (فرويد) عن العقد المختفية في اللاشعور لنحدث الهدوء النفسي ولكن يجب أن نبحث عن أصل هذه العقد ومصدرها، يجب أن نقضي على الأصل حتى لا تعود العقدة إلى الظهور – ولا يكفي أيضاً أن نقول مع (شندلر) يجب أن نقيم السعادة على الانفعالات الحسنة ومحاربة الانفعالات الضارة، ولكن يجب أن نقنع الفرد بعوامل التوازن للوصول إلى التكيف في مختلف نواحي النشاط الإنساني.

يجب أولا الاقتناع بضرورة الخضوع للقوانين الطبيعية ونلاحظ حولنا مصير الأشخاص الذين حاولوا الخروج على النظام المرسوم. واتباع القوانين الطبيعية هو سلوك الصراط المستقيم الذي أرشدت إليه الأديان والحكم. يجب أن ندرك أنه ليس من صالحنا الصحي جسمياً ونفسياً الابتعاد عن القوانين التي اكتشفها العلماء بعد كفاح طويل في البحث والدرس كما أننا نحمد الله على وجود قوانين ثابتة يمكنها أن ترشدنا في سلوكنا وتوفر علينا مشقة التخبط والبحث. فإذا علمنا هذه القوانين فإننا نستطيع أن نسلك الطريق المعبد الذي لا نصادف فيه مفاجآت تكدر علينا صفو حياتنا.

ولنفهم مغزى هذا الكلام وعلاقته بالقلق والاطمئنان فما علينا ألا نتصور شخصاً يريد أن يقطع النيل دون أن يسأل عن عمقه وعن أحواله فإن هو اعتقد أنه يستطيع قطعه ماشياً وفوجئ بعمقه فإنه يتهم النيل بالغدر والخيانة ويلقى كل لومه على النيل لا على جهله هو وعدم أخذ احتياطاته العلمية قبل الشروع في قطع النهر ماشياً. وكذلك نجد الآلاف من الناس يسيرون في الحياة دون علم بقوانين الكون وأسراره التي اكتشفها العلم وأوضحها العلماء، وعندما يصادف الإنسان صعوبات في صورة صدمات وأمراض فإنه ينعي على الدنيا ويصفها بالقبح والغدر ويثور عليها ثورة أسميها قلقاً – وأعتقد أن كل شخص لا يعرف الحياة ولا يعرف جسمه وأساس صحته فإنه يتعرض لمفاجآت مؤلمة تدفعه في يوم من الأيام إلى الثورة وتجعله يحذر المستقبل ويخاف منه. ويحدث هذا الخوف تعطيلا في إقبال الشخص على الحياة.

والتوقف والتردد والخوف أهم أسباب القلق والعقد النفسية ويشبه الشخص الخائف من المستقبل لجهله بالحياة الشخص الذي يعيش في الظلام فإنه يتخبط ومن المؤكد أن يصطدم بالأشياء الموجودة حوله. يجب أن نسلح الإنسان إذا بالوسائل العلمية التي تمكنه من المحافظة على التوازن الطبيعي ليسير متقدماً نحو الكمال بدلاً من تعثره في النمو وتشبثه بالعادات الطفلية والتعويضات المرهقة التي تعوقه عن الوصول إلى النضوج. ونجاح الشخص في الحياة راجع إلى تكيفه في البيئة الطبيعية والاجتماعية وهذا النجاح لا يأتي بالتمني ولكنه يأتي بالعمل القائم على هدى العلم الصحيح.

من بين الحقائق العلمية الهامة التي يجب نشرها بين الناس هي حقائق النمو النفسي ومراحله لنعلم أن ما نشاهد عليه الأطفال من اندفاع نحو الفم ومحاولة إدخال كل ما يقع في أيديهم هي مرحلة من مراحل النمو وتسمى بالمرحلة "الفية" والطفل في حاجة إلى هذا التعلق بالفم لأنه محتاج إلى الغذاء ليقاوم به الضعف – ولا ننسى أن نشاط الطفل محصور في نطاق عملية النمو القائمة على الأكل والنوم.

وأغلب الأمهات يفطمن أولادهن بطريقة فجائية تترك أثراً سيئاً في نفس الطفل وكثيراً أيضاً ما يتعرض الطف إلى أنواع الضغط في موضع الأكل فيغصب على تناول أنواع من الأكل تعارض رغبته أو تؤدي إلى حرمانه من أشياء يتعلق بها ويرغبها بشدة – وكل هذا القهر يولد في النفس نوعاً من الثورة تظهر فيما بعد في صورة سلوك شاذ – ولا شك أن اندفاع الناس نحو الأكل بصفة شاذة مؤذية راجع إلى هذه التصرفات القهرية التي يتعرض لها كل طفل وهو عجينة سلبية بين أيدي الكبار وويل للطفل الواقع بين يدي أم جاهلة تتصرف حسب هواها وتندفع لغرائزها الحيوانية وتستسلم لانفعالاتها المتقلبة.

إني وجدت عن طريق التحليل النفسي حالات كثيرة من القلق ترجع إلى هذه العوامل التربوية الفاسدة التي تحكم على الشخص بالوقوع في الاضطراب والقلق لأسباب لا شعورية ترجع بذورها إلى جهل الأم بحقائق الطفولة وقوانين النمو.

فأغلب الأمهات خاضعات في التربية إلى عوامل نفسية يخفن من

النظر إلى مستقبل الطفل ويتشبثن بالحاضر حتى لكان الطفل خلق للأم لا العكس وهو بمثابة لعبة تعلب بها تارة وتحطمها تارة أخرى.

والطفل لا يستطيع أن يثور وهو ضعيف مفتقر إلى حماية الأهل ولكنه لا ينسى ويظهر عليه اندفاع نحو الثورة عند بلوغه وكثيراً ما يتحول هذا الاندفاع إلى اتجاهات هدامة كما أنه يحاول أن يعوض ما فاته في الصغر ولا أحاول أن أؤيد الاتجاه التحليلي بصفة مطلقة ولكني أقر أن أغلب الاضطرابات النفسية الموجودة راجعة إلى اضطراب التربية وعدم قيامها على الأسس العلمية.

وبعد المرحلة "الفمية" يجب أن نعلم أن الإنسان يجتاز مرحلة "شرجية" وهي مرحلة التكيف مع الأكل بعد الرضاعة وكثيراً ما يعاني الطفل في هذه المرحلة مشكلات عدة تجعله يمر بأزمات هضمية فيها الإمساك وفيها الإسهال. ويقول أنصار (فرويد) أن الطفل يعاقب أمه في بعض الأحيان بعدم إتمام عملية البراز وأن الأشخاص الذين يظلون متعلقين بالأم يغلب عليهم الميل إلى الإمساك.

ولا شك أن السن الحقيقية للشخص لا تجعله يرضى بسهولة بالرجوع أو الوقوف في المرحلة الشرجية ويعرضه ذلك إلى صداع نفسي قد يظهر في صورة اضطرابات جسمية وسلوكية وشعورية. ويشعر الشخص بقلق النقص ويعجز عن التكيف الطبيعي وينحدر بناء على ذلك نحو الشذوذ ليتشبث بمظهر من مظاهره ويخرج عن قواعد المجتمع ويتحدى القوانين.

ولا ننسى مرحلة "النرجسية" التي يقف عندها عدد كبير من الناس. وفي هذه المرحلة يكون الطفل في بداية إدراكه بذاته وقيمتها ويكون في حاجة إلى مدح وإطراء وتشجيع ولكن أغلب الأطفال في هذه السن لا يجدون من الأهل التأييد المطلوب لوجود إخوة أو أخوات أصغر منه. ويتجه ذهن الأهل إلى الصغار ويهملون الأكبر إهمالا يؤدي إلى ثورة مكبوتة تظهر فيما بعد ويستمر الطفل طول حياته طفلا ويتشبث بهذه المرحلة التي لم يجد فيها تأييداً ضرورياً للشعور بقيمته.

وهكذا فإن "النرجسيه" في الطفولة حالة طبيعية تنقلب فيما بعد إلى حالة مرضية "والنرجسية" هي عبارة عن تعشق الذات الذي يولد الأنانية. وهذا الاندفاع نحو السيطرة على الأشياء ونحو التفوق على الآخرين في زيادة المكسب وحيازة الأشياء مع رغبة منع الآخرين من الكسب هو الذي يتعب أكبر عدد من الناس. لأن "النرجسية" والأنانية هما السبب في حرمان الإنسان من القناعة والرضا. وقد أشار (راسل) في كتابه إلى التسابق بأنه عقدة نفسية تسبب كل الشقاء وتنشر الاضطراب في النفس وتجعل الإنسان لا يهدأ له بال ولا يستطيع الراحة ويظل يجري وراء المال ليسبق الآخرين وليكون هو الأحسن وهو الأفضل. وهذه النزعة الأنانية الطفلية هي التي تدفع بعض الأشخاص إلى حب الظهور في السياسة ويتعرض لصرف كل ماله على الدعاية الانتخابية لينتصر على خصمه المرشح ضده. ونجد هذا الداء متفشياً بين الناس في مختلف أرجاء العالم.

فلو أن التوجيه النفسي ينتشر في المدارس فإنه يكون وسيلة لإصلاح النفوس في الوقت المناسب – هناك أطفال حرموا من العطف تماماً وهناك أطفال تعودوا أن يكونوا محط الأنظار ودللهم أهلوهم لكونهم الوحيدين في الأسرة فالابن الوحيد لا ينجح بسهولة في الحياة لأنه ينتظر من الناس أن يعاملوه كما كان والده يعاملانه. وكثيراً ما يجد الابن الوحيد صعوبات في حياة الزوجية لأنه ينتظر من زوجته أن تعطيه كل شيء دون أن يعطيها شيئاً. ويكون هذا الموقف سبباً لخلاف عائلي يعرض الأسرة كلها إلى قلق وشفاء. والمهم في هذه الحال أن الاضطراب النفسي يظهر صداه أيضاً في صورة اضطراب جنسي. إن الابن الوحيد يتعلق في أغلب الأحيان بأمه ويكون هذا التعلق الزائد سبباً لضعف جنسي قد يصل إلى حد النفور من المرأة وأحياناً يكون سبباً أيضاً لظهور الميل الجنسي المشابه وأحياناً يكون تعلق الابن بأمه سبباً لاندفاعه اندفاعاً أعمى نحو السيدات ينتقل من حب إلى آخر دون توقف ولا يرى امرأة إلا ويطمع في حبها له. ومن أطرف ما يلاحظ أنه أحياناً يحب –من بعيد– السيدات اللائي يسمع عنهن ولا تعرض عليه فكرة مقابلة سيدة إلا وسرح ذهنه بسرعة عجيبة إلى احتمالات بعيدة تدور حول الحب والغرام – وهكذا يمكننا في بعض الأحيان أن نعرف أشياء عن ماضي الشخص بملاحظة سلوكه. فيمكنك على وجه التقريب عن شخص يندفع باحثاً عن الحب من غير توقف أنه كان زائد التعلق بأمه أو أنه لم يعرف العطف في الطفولة. ولا شك أن هذا الاندفاع يولد حالة عدم استقرار وعدم استقلال ويشعر الشخص بينه وبين نفسه

بالضعف. وعندما يكون الضبط ضعيفاً فإن الشخص يتزوج عدة مرات وقد يكون له أولاد من عدة زوجات ويتنقل من قلق نفسي إلى قلق اجتماعي ويقع في مشكلات مرهقة تعوقه عن التقدم في الأعمال الهامة وكثيراً ما يصاب بشيخوخة مبكرة أو يصاب بإرهاق عصبي وتعقدات جسمية غامضة. ونراه يجهل السبب الأول ويعتقد أن الدنيا ظلمته ويعتقد أن الحياة لا تساوي شيئاً ويعبر عن خيبة أمله. ولكن الأشخاص الذين عرفوا أنفسهم بواسطة التحليل النفسي يدركون التسلسل ويصلون إلى السبب البعيد الذي أدى إلى حالة القلق وهيأ الجو للفوضى في الأفعال والسلوك فالشخص الذي يدرك الحقائق النفسية في الوقت المناسب من حياته يمكنه أن يتدارك الأمر، ويقضي على الاضطرابات، ويقضي على الثورة ضد الحياة ويدفع الشخص إلى تغيير سلوكه ليسير في الطريق الطبيعي وتصبح الدنيا جميلة وتصبح الحياة نعمة فيها لذات عديدة لا تحصى أولها التنفس والشعور بالوجود والهدوء القائم على التوازن لا على الزهد الذي يوحي به العجز وذلك لأن الفهم يقي الإنسان من الإسراف الذي يهلك وخصوصاً الإسراف الجنسي الذي يعتبر أهم مصدر من مصادر القلق النفسي والعصبي والاجتماعي.

الإسراف الجنسي

لا أتجه إلى منبع من منابع القلق إلا وأراه أخطر من المنابع الأخرى التي وقفت عندها. ويخيل إلى بعد كل ما قلته في قلق العادات الفاسدة أن الإسراف الجنسي كان أهم عامل في هدم الحياة الإنسانية وكان أخطر مصدر للأمراض الجسمية والنفسية.

وجدنا الناس يثورون ضد الإسراف في العادة السرية ويعتبرونها سبباً للاضطرابات النفسية والعقلية، ووجدنا آخرين ينفون ضررها خصوصاً عندما تصبح عادة راسخة تسيطر على الشخص ولا يستطيع التخلص منها رغم الشعور الديني ورغم الخوف من الجنون. وكثيراً ما يقع أهل الشبان وأهل بعض الفتيات في حيرة عندما يتأكدون من أن أبناءهم يزاولون العادة السرية. وأغلب هؤلاء الأهل يشعرون بالخزي أمام هذه المشكلة التي تقهرهم قهراً. ونجد بعض الآباء لا يبالون بالأمر ويتركون أولادهم يتخبطون وحدهم معولين على الصدفة والمعجزات. وسمعت أحد الأطباء الكبار يرد على سؤال ابنه في هذا الموضوع رداً غريباً يدل على حاجتنا الماسة إلى علم الإنسان المتكامل ليفتينا في هذه المشكلة فتوى عملية؛ حضر ابن الطبيب لعيادتي يشكو النسيان وهبوط درجة التركيز واضطرابات الأعصاب معترفاً أنه يزاول العادة السرية مرات متتالية يومياً.

وعندما عرضت على والده عبر أولاً عن اشمئزازه قائلا: إنه لن يتدخل في هذا الموضوع ولا يسمح لنفسه أن يتناقش مع ابنه في مثل هذا الأمر حفظاً لمركزه كأب. ثم عاد في جلسة أخرى يقر أن العادة السرية ليست مضرة، وأن أحد تلامذة فرويد اعترف أمام تلامذته وهو في سن الستين أنه يزاول العادة السرية. إذن حسب رأي الدكتور لا بأس من أن يزاول ابنه العادة السرية ولكن الشاب يشكو من الإسراف ويشكو من أعراض يعتقد اعتقاداً جازماً أنها راجعة للعادة السرية. والناس كلهم ينظرون إلى هذه المشكلة على أنها مشكلة المشاكل التي لا يسهل حلها ولابد من دراسات نفسية ستأتي لتساعدنا على حل هذه المشكلة.

ولي اعتقادي الخاص وسأعرضه بكل بساطة وأنا متأكد من أن القارئ سيجد أمامه الباب مفتوحاً والطريق معبداً ليساعد نفسه أو غيره في هذه المشكلة وما عليه إلا أن يحاول أن يفهم لأن العلم أساس كل عمل ناجح وهو سلاح قوي في كل صراع شاق. فبالعلم الثابت يمكننا أن نسلك الطريق المستقيم الذي يبعدنا عن المفاجآت المقلقة أو عن تخبط المحاولات المبهمة.

ولا يمكننا حل مشكلة العادة السرية إلا إذا تذكرنا كل ما قلناه عن العادات وعن الطريقة التدريجية للتخلص منها فلا يمكن أن ننهي الشاب عن القيام بها منتظرين أن النهي أو النصيحة وحدهما يؤديان إلى حل بل العكس فإن تدخل الآخرين في هذه المشكلة لا يزيدها إلا تعقيداً ويعرض الشاب إلى الشعور بالنقص – ونحن لا نستطيع مراقبة الشاب

مراقبة دقيقة ولهذا يجب أن نحتاط للأمر قبل محاربة هذه العادة ويحسن أن نقنع الشاب بضرورة التخلي عن الإسراف ولابد من أن نرشده إلى الطريق الصحيحة التي تسهل عليه التخلص بحكمة. فنبدأ أولاً بإقناعه أن أغلب الناس مروا بهذه الحالة وأن ظروف بعض الأشخاص جعلتهم يسرفون في العادة أكثر من غيرهم ومن بين هذه الظروف نجد التعلق بالذات والانطواء على النفس؛ ويجب على أهل الشاب أن يقنعوه بهذه الفكرة العلمية ويبدءون بتقدير الشاب وتشجيعه ومساعدته في الحدود الملائمة لسنه حتى لا يزيد تعلقه بذاته ولا يصل إلى ضرورة البحث عن اللذات الذاتية ليمتع بها نفسه المتعطشة إلى الحب. ويرى القارئ أن محاربة العادة السرية يبدأ من نقطة نفسية بعيدة عن العادة السرية ويتجه إلى أصلها النفسي. وهكذا يكون توجيهنا قائماً على أساس عملي متين يقر أن "النرجسية" هي أهم الدوافع التي تشجع العادة السرية لأن الشاب المتعلق بذاته العاشق لها يبحث بصفة شعورية ولا شعورية عن طريقة يرضى بها نفسه وأن أي عمل لا يحدث الرضا الحقيقي ويميل الشخص إلى القلق والاضطراب النفسي وأسهل وسيلة لإرضاء النفس ومحاربة القلق هي العادة السرية أو الفعل الجنسي أو الأكل –والعادة السرية هي أسهل الوسائل وأكثرها انتشاراً– وهكذا نجد بعض الطلاب يلجئون إليها في وقت المذاكرة أي في الوقت الذي يطالبون فيه ببذل مجهود غير متعودين عليه. ففي هذا الوقت يميل الشعور نحو القلق والثورة وعدم الرضا ويحدث الاتجاه نحو العادة السرية لإحداث توازن بإرضاء النفس وليس هناك فرق عندي بين العادة

السرية والتدخين الذي يلجأ إليه الإنسان علانية. فهو نفس الموقف ونفس السبب وإن كان الإرضاء يتم في صورة أخرى تتجه نحو الفم بدلا من الاتجاه إلى الأعضاء التناسلية.

ولهذا أعتقد أنه لا يمكننا القضاء على العادة السرية دفعة واحدة ولا يمكننا أن نضمن النجاح في القضاء عليها إلا إذا قضينا على الدافع النفسي الذي يغذيها ألا وهو "النرجسية" والقلق الناتج عنها. فالعادة السرية وسيلة للقضاء على القلق وفي نفس الوقت هي مصدر القلق لأن كل شخص يقوم بها لا يلبث أن يندم على ما فعل خصوصاً إن كان شاعراً بالأضرار الناتجة عنها. فلا يوجد هناك إذن شخص لا يكون عنده استعداد للتخلي عنها والدليل أن البعض يسعى من نفسه للقضاء عليها وعندما يعجز يعرض نفسه على المحلل النفسي خصوصاً إن شعر بعض الاضطرابات النفسية المتعلقة بالوظائف الذهنية مثل ضعف الانتباه والذاكرة.

وإني تمشياً مع المبادئ المشار إليها في قلق العادات فإني أقوى المصاب في بداية العلاج بإخضاعه إلى راحة في العمل وراحة في الهضم، وعندما تبدو عليه علامات التحسن في الصحة العامة أشرع في شرح العلاقة بين بعض أصناف الغذاء وبين الطاقة الجنسية. فإن كان الشخص جاداً في رغبة التخلص من العادة السرية فإنه من تلقاء نفسه يخضع للإرشادات ويتخلى عن البيض واللحوم واللبن وهي أهم أنواع الغذاء التي تحدث تهيجاً جنسياً. فإن لم يكن جاداً في رغبة التخلي عن العادة السرية مع ظهور أعراض الانهيار العصبي والقلق فإنه يكون في

حاجة إلى مساعدة نفسية في صورة اهتمام عاطفي يوجه نحوه ليقلل من تعلقه بذاته وفي هذه الحالة يتطلب العلاج مدة طويلة من الزمن ولكنه لا محالة مؤد إلى نتيجة حسنة.

وبما أن المشكلة منتشرة ومؤثرة في الصحة فيجب أن نعطيها درجة من الأهمية والانتباه التي تستحقهما ويجب أن يكون هناك تعاون بين الأهل والمدرسة والطبيب. ودور الطبيب أهم دور في هذه الحرب على العادة السرية. فعليه أن يشرح للشخص المصاب بالعادة العلاقة بين النشاط الجنسي وبين وظائف الغدة النخامية. وقد لاحظت أن هذه المرحلة في العلاج هامة ومجدية إن كان المريض امتثل للإرشادات الغذائية. فإن راحته العصبية تمكنه من متابعة الشرح الدقيق للعلاقات الفسيولوجية التي تجعل الغدة النخامية تتأثر بالإسراف في العادة السرية أو في أي فعل جنسي – لأن الغدة النخامية لها دخل كبير في التأثير على الميول الجنسية. ويمكننا على ضوء العلم تنظيم هذه الميول خصوصاً في أزمة المراهقة حتى لا يندفع الشاب أو الفتاة نحو الجنس ويحدث عنده تعلق به ويحصر كل نشاطه حوله.

وقد اعتقد فرويد أن ما هو كائن بين الناس في الحالة الجنسية يجب أن يكون دائماً ولهذا اعتبر الجنس أساس كل عقدة نفسية وكل اضطراب هستيري. والحقيقة أن نفس السيطرة الجنسية اضطراب يمكننا على ضوء علمي البيولوجية والفسيولوجية تنظيمه بحيث لا يكون الشخص مندفعاً إليه اندفاعاً أعمى يعوقه عن أنواع النشاط الأخرى.

إن الإسراف في الأكل مع الجلوس وعدم القيام بصرف الطاقة الزائدة يؤدي إلى التهيج الجنسي حتما. ولهذا يجب أن يعلم الآباء الذين يغذون أولادهم غذاء زائداً عن الحاجة يدفعونهم بصفة مؤكدة إلى التهيج الجنسي فإذا كان الشخص شابا يعيش في مجتمع محافظ وليس له فرصة القيام بالفعل الجنسي فإنه حتما يتجه إلى العادة السرية. ولا يلبث الشخص أن يقع بسهولة في الإسراف ويندفع بعد ذلك إلى التعويض بالأكل وهكذا يقع الكثير من الناس في حلقة مفرغة يدورون حولها من غير توقف إلى أن يصابوا بهزال خطير واضطرابات معقدة. وبما أن الغدة النخامية التي تتعب بالإسراف الجنسي تقوم بوظائف حيوية أخرى هامة فإن هذه الوظائف تضطرب اضطراباً ملحوظاً. ومن بين وظائف الغدة النخامية الهامة نجد تنبيه الغدتين فوق الكليتين والبانكرياس. واضطراب الغدتين فوق الكليتين يؤدي إلى اضطراب في إفراز الأدرينالين ويحدث هذا تعكيراً للمزاج وظهور الانفعال بسهولة فيثور الشخص لأدنى سبب ويتعب من أقل مجهود. وهذه أعراض القلق التي ذكرناها سابقاً.

وأما اضطراب إفراز خلاصة البانكرياس فيؤدي إلى عجز هضم البروتينات وخصوصاً اللحوم والبقول الناشفة مثل الفول والعدس.

ولكن المسرف الجنسي سواء كان في العادة السرية أو غيرها لا يعرف هذه الحقائق ويأكل كل ما يقع تحت يده ويسرف في أكل اللحم والبقول الناشفة ولا يستطيع هضمها ويظل في الجسم فضلات وسموم تحدث آثاراً سيئة في الجهاز العصبي وتولد بدورها قلقاً عصبياً ونفسياً.

ولا يمكننا تطبيق هذه الحقائق العلمية على شخص في مدة وجيزة فلابد من أن يستغرق التوجيه أو العلاج مدة طويلة قد تصل إلى سنة ليتمكن الشخص من تغير عاداته بالتدريج. وليتمكن الشخص من الوصول إلى تكيف جديد بعد القضاء على العادات التي كان يعوض بها كمفر من القلق. ويجب أن نصل بالشخص إلى الامتناع من أن التعويض التلقائي بالعادات الفاسدة يعرضنا إلى قلق أقوى –ويمكننا بدراسة ظاهرة التعويض الوصول إلى التغلب على القلق بصفة نهائية صحيحة بدلاً من التأجيل بواسطة العادات السيئة وإسكات النفس باللذات التي تهلك قبل أن ترضى.

التعويض

فهمنا من الفصل السابق أن هناك علاقة متينة بين القلق والتعويض وعرفنا فيما تقدم أيضاً أن التعويض بالتدخين أو بأي فعل ظاهر يطلعنا على وجود قلق داخلي يشعر به الشخص ولا يعترف به بينه وبين نفسه أو بينه وبين الناس. وهنا يجب أن نعترف بضعف الإنسان وأنه دائماً في حاجة إلى تعويض مؤقت يقضي به على القلق قبل أي يجد له حلا نهائياً. والحكمة في معرفة اختيار الشيء الذي نعوض به وكيفية استغلال القلق لنتقدم بدلاً من أن نتأخر. ولهذا يجب أن نواجه بشجاعة المشكلات التي تصادفنا ومحاولة التغلب عليها بطرق فعالة بدلاً من الهروب والثورة.

وهنا نقف وقفة فلسفية لنرى أن مشكلة الخير والشر في العالم ليست من المشكلات المعقدة كما نتوهم. فما علينا إلا أن نرجع إلى الخلف في تاريخ الإنسانية وفي تاريخنا كأفراد لنرى أن الكثير من الشرور التي حار فيها الإنسان كانت منبع خير فيما أتى بعدها وكذلك في تاريخ الفرد فإننا نجد شواهد عديدة تثبت أن ما كان في نظرنا شراً وظلماً هو في الحقيقة بداية خير ونعم لا تحصى. وأعتقد اعتقاداً جازماً أن الخير والشر قطبان ضروريات لتوليد الفعل السليم ولابد من أن يكون هناك خير وشر سواء رضينا أو كرهنا هذا هو ناموس الكون وبدلاً من تضييع الوقت في الثورة والبحث عن التعويض فلابد من الخضوع للأمر الواقع والاستعداد لمواجهة العواصف، والسعيد في الحياة هو الذي يصمد لها

بعد ما يكون قد استعد وقوى نفسه لتحمل ضرباتها القاسية. وأما الشخص الذي تجاهل الشر وأخفى رأسه على طريقة النعامة ولجأ إلى التعويض وشغل ذهنه لينسى وجود الصدمات فإنه يفاجأ ويضطرب ويخرج من الأزمة مصدعاً فلا يعرف كيف ينعم بأوقات الهدوء والصفاء.

وأعطتنا الطبيعة درساً جميلاً في هذا الموضوع وما علينا إلا أن نعلم لنسعد وننعم بالحياة هناك الأوكسجين كعنصر هام للحياة ولولاه لما كانت الحياة في النبات وفي الحيوان ولا يستطيع الحي أن يستغنى عنه وكان اكتشاف هذا العنصر والوصول إلى تمييزه بعزله أكبر خطوة خطاها الإنسان –وعندما حاول بعض الغواصين استعماله للغوص في قعر البحار ظنوا أنهم يحسنون صنعاً بمد الغواص بالأوكجسين الصافي فكانت النتيجة موت الشخص لعدم تحرك رئتيه واكتشفنا ألا بد من أن تضاف إليه كمية من الأزوت وهو غاز ميت وخانق للحي. ورغم ذلك فإنه يلعب دوراً هاماً في حمل الرئتين على الحركة لطرده ولولا وجوده لما تحركت الرئتان ولما وصل الأوكسجين للخلايا عن طريق الدم.

وهذه الحقيقة الكميائية لأساس الحياة القائمة على الخير وهو الأوكسيجين والشر وهو الأزوط لدليل قاطع على أننا في حاجة إلى توازن يقوم على قبول الخير والشر. ويكفي للإنسان أن يصمم في قرارة نفسه أن يقبل الواقع على ما هو عليه ليشعر براحة نسبية يمكنها أن تهيء لراحة ثابتة.

والمنتشر بين الناس غير هذا فنحن نجري وراء ما نتصوره خيراً

ونفر مما يتهيأ لنا شراً. وفي هذا الجري نحو الخير وهذا الفرار من الشر قد نقع في دوامة تبعدنا عن السير في الطريق الطبيعي ونقع في التظاهر والتعويض ويسيطر علينا الخوف ونندفع في التشبث باللذات. وهناك سر واحد بسيط إن علمنا وغامض إن جهلنا. بسيط إن علمنا الواقع الذي يشمل الخير والشر وقبلنا هذا الواقع على حقيقته. هناك الليل والنهار والصيف والشتاء والصحة والمرض والجسم والنفس والحياة والموت ونحن خاضعون للعوامل الطبيعية المتغيرة ونحاول التكيف معها فيجب أن تستمر في محاولة التكيف والحذر من الحلول السريعة.

ولا يمكن للإنسان بفطرته أن ينجو وخصوصاً بعد أن تعقدت حياتنا الاجتماعية فلابد من الإرشاد القائم على التأمل العلمي.

إن القلق يأتي من عدم الخضوع للأمر الواقع ومحاولة تحديه بالحصول على اللذة والهروب من الألم. فإننا بهذه الطريقة نحدث ازدواجاً في النشاط في صورة اتجاهين: اتجاه تعويضي نحو اللذات واتجاه آخر للهروب من الواقع وعدم محاولة إصلاحه. وهكذا بمرور الأيام نجد الخراب حل بالنفس لأن اللذات تدفع الشخص إلى الزيادة ويصل إلى الإسراف الهدام والهروب من الواقع يجعلنا نهمل الإصلاح والقضاء على المشكلة الأصلية التي تبعث في النفس القلق.

ونجد اللذات والإسراف فيها يخلفان عند الشخص شعوراً بالذنب ولكن الشخص يحاول أن يخفيه وبذلك يتكون عند الشاعر بالذنب ميل إلى خدمة الآخرين وإرضائهم والتقرب إليهم ونجد البعض يقبلون بسهولة

الخضوع للآخرين كما يقبلون الإهانات ونقول عنهم إنهم أشخاص من غير كرامة ونحتقرهم وهم في نظر علم النفس أشخاص مصابون بالقلق الخفي وهم الذين يعانون احتقاراً لذاتهم ومن هؤلاء يتكون المصابون بالشذوذ "المازوشي" أي الأشخاص الذين يقبلون بل يرغبون في التعذيب أثناء شعورهم باللذة الجنسية. وما "المازوشية" ونقيضها "السادية" إلا نوعين من أنواع التعويض التي تخفي قلقاً مستمراً في النفس.

ولا يفوتنا في حديثنا عن التعويض أن نلقى ضوءاً على موضوع التبرير وهو ضرب من ضروب التعويض. ولكي نفهم حقيقة التبرير يجب أن نضرب مثلاً حياً يوضح لنا هذه الظاهرة النفسة المنتشرة بين الناس. إنك ترى التلميذ الذي لا يريد إتمام واجبه الدراسي يتلمس الأعذار الوهمية لكيلا لا يبذل المجهود ولا يتعب. فعندما يحين وقت العمل يهيأ له أو يهيئ هو لنفسه أنه يستحيل عليه القيام بالواجب إن لم يحضر قاموساً أو كتاباً من صديق له يسكن في ناحية بعيدة، ويقنع نفسه بضرورة إحضار الكتاب ليقوم بعمله على أحسن وجه ولكنه يبعد عن مكتبه بهذه الوسيلة لكي لا يعود إلا لينام ويشعر في نفسه بحسرة وقلق وتأنيب الضمير وهكذا نجد عملية التبرير حيلة نفسية تستعملها النفس لكي تهرب من الواجب.

وأغلب الناس يلجئون إلى مواقف تبريرية معقدة يخفون بها أغراضهم الحقيقية ويخلقون لأنفسهم أغراضاً تبريرية تنسيهم واجبهم. وأحياناً يكون التبرير سلوكاً معقداً يستمر أعواماً طويلة. ولكن الشخص لا

يلبث أن يصحو من غفلته، ويفتضح أمره بينه وبين نفسه ويشعر بالمشكلة في كل مظاهرها الحقيقية ويكون ذلك سبباً لقلق شديد قد يصل إلى الاضطرابات العقلية.

وأذكر على سبيل المثال حالة شخص كان ميالا إلى فتاة أكبر منه سناً وكانت مريضة بمرض معد وهو السل في الدرجة الثالثة وعلم عن ماضيها أشياء لا تسر وأقبل عليها وتعلق بها رغم احتجاجات أهله، وكان كل أصدقائه دهشين لإقباله على هذه الفتاة المريضة التي لا تصلح للزواج ولا يمكنها أن تكون أماً أو تقوم بالواجبات الزوجية على اختلاف أنواعها.

وإذا سئل الشاب عن هذا الموقف فإنه يجيب أنه يحبها وأن الحب يحتم عليه حمايتها وإنقاذها وأنه يجب على كل شخص أن يقوم بعمل خير في حياته وأنه اختار لنفسه هذا العمل ليكون عمله الخيري. وكان كلامه هذا يثير الدهشة وكانت الفتاة أول من دهش عندما سمعته يعرض عليها فكرة الزواج —واعتقد الناس أن الشاب قد أصيب في عقله والحقيقة أنه كان يمثل دوراً تبريرياً فكان يحاول أن يقنع نفسه بهذه الأفكار التي يدعيها وهو في الواقع كان مدفوعاً بعوامل أخرى لم يكن راضياً بالاعتراف بها ومن بين هذه العوامل نجد فشله في علاجه لنفسه من كثير من الأمراض وعدم نجاحه في الخروج من مشكلات نفسية وعصبية فبدلاً من أن يعترف بهزيمته فإنه نقل محاولته إلى فكرة إنقاذ شخص آخر. فكانت هذه الفكرة وسيلة لينسى نفسه واجبه نحو نفسه وكأنه شغل نفسه بغيره لينسى مشكلاته المعقدة.

ونجد في الحياة الكثير من مثل هذه المواقف خصوصاً فيما يرجع إلى الشعور بالنقص والضعف عند الرجل الذي يحاول إخفاء نقصه بإصلاح الآخرين ودفعهم إلى تحسين حالة يشكو هو منها. وتسمى هذه الاتجاهات في علم النفس بالإسقاط فيلجأ الشخص إلى الإسقاط ليقوم مع غيره بأعمال كان يجب أن يقوم بها مع نفسه.

وكل هذه الحيل يلجأ إليها الشخص لكي يخفي آلامه ولا يواجه مشكلاته حتى لا يشعر بالقلق وهو مع الأسف يؤجل القلق ليظهر فيما بعد بصورة أكبر في شكل صدمة أو انحراف؛ والصدمات تأتي عادة من التعلق بشيء لا يمكن التعويل على استمراره وأصعب أنواع القلق هي تعلق الإنسان بذته ولكننا كلنا تقريباً نحاول أن نخفي هذا التعلق بالذات وهو حالة "النرجسية" التي كان يجب أن تنتهي في الطفولة لو وجد الطفل التوجيه التربوي العلمي. ولكن التربية القائمة على الصدفة والارتجال تعرضنا إلى التشبث بذاتنا واستمرار تعشقها ومحاولة التفنن في إرضائها بالإسراف في اللذات التي تقضي على الجسم وعلى الملكات الذهنية. وحالة تعشق الذات هذه تدفعنا إلى تركيز حبنا في شخص آخر ونتمسك بشكل جنوني بالشخص الذي يشعرنا بالتقدير والقيمة، وما عليك إلا أن تطرى شخصاً لتراه يميل إليك وإن كان يشعر بالنقص فإنك تصبح بالنسبة له أساس حياته ولا يمكنه أن يستغنى عنك وأي فراق في مثل هذه الحالة يعتبر صدمة شديدة قد تؤدي إلى الانتحار.

وهكذا فإن كل أنواع القلق التي تصدر عن الحب والغرام هي أنواع من القلق يمكن القضاء عليها بالقضاء على "النرجسية" وعلى تعشق الذات في شخص آخر. وأعتقد أن الحب تبرير محكم يخفي حب الإنسان لنفسه. وما علينا إلا أن ندرس حالة الآلاف من الناس الذين يقعون في حوالي سن العشرين من عمرهم في حب كبير وتعلق شديد وينشغل الشخص بهذا الحب ويسيطر على كل جوارحه وقد يؤثر في نومه وتفكيره ولا يكون له هم إلا إرضاء المحبوب ليكون راضياً عليه. ولكن الظروف لا تكون دائماً سهلة ومواتية لميول الفردين ففي أغلب الأحيان لا يكون التبادل في الحب ممكناً أو متقارباً وتأتي الغيرة وهي منبع القلق الأكبر والمعكر للنفس والمهلك للصحة والمبدد للسعادة. والغيرة دفعت أشخاصاً "مثقفين" ذوي مراكز عالية في المجتمع إلى الأعمال الإجرامية العنيفة وإلى أفعال الانتحار المنافية للطبيعة. وتعتبر الغيرة مرضاً نفسياً منتشرً بصورة مخيفة في كل طبقات الناس. ويستحق هذا الموضوع أن تخصص له كتب لا فصل واحد من كتاب صغير مثل كتاب القلق هذا.

الغيرة

إذا اجتمعت (في شخص كبير) مظاهر "النرجسية" من حب الذات وحب التملك فإنه يتجه إلى محاولة تملك شخص آخر سواء كان رجلاً أو امرأة. وينسى الشخص العاشق أن المحبوب إنسان والإنسان لا يملك ومن هذا التعارض تأتي المشكلات النفسية الخطيرة والعقد الكبى التي تقلق الشخص قلقاً مستمراً يعوق التركيز والعمل.

منح الإنسان القدرة على تذوق الجمال في الطبيعة كلها، ومظاهر الجمال بالنسبة للحواس المختلفة عديدة لا تحصى، وقد أمكن للأشخاص الذين تحرروا من تعشق الذات والاقتصار على تقدير جمال الإنسان أن يجدوا منابع الجمال المتنوعة في الطبيعة. وهكذا فإنهم لا يميلون إلى التملك ولا يعانون القلق النفسي عندما يستحيل التملك. إننا نحب الأشجار والجبال المكونة للمنظر الطبيعي ولكننا لا نستطيع تملكها وجعل التمتع بها مقصوراً على شخص واحد دون الآخرين والمهم أن أغلبية الأشخاص الذين يتزوجون وهم في أعوام الشباب الأولى يقدمون على الزواج بدافع السيطرة والملكية ليكون المحبوب متجهاً إليهم وحدهم. والقليل يعلم أن الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تأتي من بعد راجعة إلى أن ملك الإنسان غير ممكن وأن محاولة الملكية وحدها كافية لتدفع الشخص المملوك في الظاهر إلى الثورة وقد تكون خفية أو علنية. ودراسة نفسية لكل الخلافات الزوجية تثبت أن الإنسان

يقع في القلق المزعج لارتكابه خطأ تعويض حبه لذاته بحبه لشخص آخر وبدلاً من أن يكون حراً غير محتاج لهذا الحب فإنه يحاول أن يملك المحبوب بصفة دائمة. ونرى دائماً أن الضعيف نفسياً هو الذي يتعلق ويحرص على استمرار الحب والترابط. وقد يتهمني أشخاص بمحاولة تغيير الأوضاع الاجتماعية القائمة على فكرة الأسرة ولهذا أبادر بأني لا أحارب وضع الأسرة بل بالعكس أرغب في تدعيمه على أسس آمنة. إن الأسرة تقوم بالصدفة على نزوات طائشة لا يمكنها أن تكون أساساً ثابتاً وأنها في الغالب منافية للحقائق النفسية وأنها قابلة بسهولة إلى الانهيار وانهيار الأشخاص عديدين معها.

والغريب في الأمر أن الأمهات اللاتي يكن مصابات بالنرجسية يحاولن أن يملكن أولادهن وأن حبهن يكون دائماً على المنفعة الذاتية أي أنهن يحببن أبناءهن من أجلهن لا من أجلهم ونرى التضحيات التي تلجأ إليها الأمهات هي تضحيات معينة موجهة لجعل الطفل يعيش بجوارهن. وهناك عند أغلبهن توقف في معاملة الابن فإنهن ينظرن إليه كطفل ضعيف في حاجة إليهن وهذه الحاجة تكون في الغالب الأكل. فهناك اندفاع واضح من الأمهات نحو تغذية الأولاد ولو كانوا رجالاً. وتنسى الأم في بعض الأحيان أنها تثبت المرحلة الفمية وبتثبيت هذه المرحلة تقضي على النضوج والنمو النفسي وتدفع الابن إلى الأنانية والعجز عن التكيف الاجتماعي.

ونلاحظ أن الشاب الواقع في هذا السجن الذهبي يشعر برغبة التحرر في سن العشرين أو حواليها. ولكنه يعاني قيود الأم وميوله القديمة في

الخضوع إليها —ويقع دائماً في صراع بين حنوه لأمه وبين رغبته الطبيعية في الاستقلال والتعويل على نفسه— وهنا نشاهد صراعاً عنيفاً في النفس وينشأ عن هذا الصراع قلق عام قد يعم الوظائف الجسمية ويظهر الصداع المستمر الذي لا تسكنه المسكنات العادية ويظهر الأرق والثورات العصبية ضد الأم التي تبدأ تشكو من حقوق ابنها الذي حملته الأشهر الطويلة وسهرت عليه الليالي الباردة وأرضعته طفلاً صغيراً ونراها تتألم وتفزع لأي فكرة تصور لها قرب استقلاله وانفصاله عنها. وكلمة قلق ضئيلة أمام ما يعانيه الطرفان من آلام متنوعة في النفس وفي الجسم. وقد تكون الأم مثقفة لا تؤمن بالشعوذة ولكنها في مثل هذه الظروف تطرق أبواب الأحجبة وتطلق البخور حتى لا تتبخر عاطفة ابنها نحوها. وهذه المشكلة عامة في العالم وليس من السهل على علم النفس التغلب على هذه المشكلة النفسية الاجتماعية التي تولد الغيرة في نفس الأم من زوجة ابنها والتي تدفع الشاب إلى الوقوع في زوجة تشبه الأم وتقوم مقامها وتمثل دورها نحوه.

وكما أن الإنسان له أم واحدة فإنه يحاول في بعض الأحيان أن تكون له امرأة واحدة تحبه كما كانت أمه تحبه وفي الغالب يصادف أحد أمرين فإما أنه يهيأ له العثور عليها فيخضع لها خضوعاً مطلقاً ويسلك أمامها سلوكاً طفلياً ويضحى بكل شيء في سبيل إرضائها وإما أنه لا يصادف الشخصية التي تمثل دور الأمومة فيستمر في البحث ويتجه نحو كل النساء ويقع في حبهن جميعاً وبسهولة.

ويستغل كثير من النساء هذا الضعف النفسي في الرجال ويتحكمن

تحكماً غريباً. وندهش كيف يخضع فلان صاحب الثقافة العالية وصاحب المركز الاجتماعي العظيم إلى امرأة لعوب لا ثقافة لها ولا أي درجة من الذكاء. فالسر في هذا التعلق بالأم الخفي وفي الخوف من أنها تعطي حبها لغيره. فهذا سلاح خطير يمكن للمرأة أن تقضي به على كيان رجل يحبها حباً تعويضياً. يخضع الرجل خضوعاً مطلقاً لا حباً في المرأة ولكن اتقاء من الوقوع في غيرة مهلكة.

ويحب على علماء النفس الذين احتاطوا لأنفسهم ولم يقعوا في الأخطاء العامة أن يرفعوا أصواتهم ليحذروا الناس من الوقوع في عبودية المرأة المذلة، إن استمرار التعلق بالأم في صورة الخضوع للزوجة أشر ما عرفت من الآلام النفسية.

وقد أطلعت على مواقف مؤلمة تلجأ إليها بعض الزوجات اللاتي يمثلن عدم الاكتفاء الجنسي ويشعرن الزوج بالضعف في القدرة الجنسية وفي المقدرة على الوصول بهن إلى الانتهاء. وهكذا يوقعن الزوج في أكبر مأزق ويلجأ إلى طرق أبواب العيادات المختلفة ويبدد ثروته ووقته في محاولة الوصول إلى تحقيق رغبة الزوجة المتصنعة. والرجل الضعيف بتعلقه الطفلي نحو الأم يحاول المستحيل حتى لا تفتقر زوجته في الموضوع الجنسي إلى شخص آخر، فإنه يشعر بأكبر طعنة لو ظهر له هذا الشبح ملوحاً بالغيرة من بعيد.

وأعترف أن حل مثل هذه المشكلات لا يكون من السهل بعد وقوع الشخص فيها لأن الطلاق قد لا يكون ممكننا إما لوجود أطفال أو

لاتباع الزوجين ديانة تحرم الطلاق. وليس هناك وسيلة للخلاص غير الوقاية بفهم هذه الحقائق العلمية التي تساعد الأم على الاستعداد لمنح ابنها استقلاله في الوقت الذي يصبح فيه مستغنياً عنها. فبذلك تكون فيه اتجاهاً نحو الثقة بالنفس ونحو التعديل على القوة الحقيقية التي يجذب بها المرأة ويحميها بها حماية طبيعية. فيعطيها من قوته وتعطيه من وقتها ويتعاونان من غير إزعاج ويندمجان من غير تمثيل فيكون كل شخص منهما مرغوباً لذاته أخرى مثل الأم أو الأب.

وكل ما قلناه بالنسبة للرجل وموقفه من الزوجة يمكننا أن نجد ما يشبهه بالنسبة للمرأة وموقفها من الزوج إذ قد تجد الفتاة في البحث عن أبيها وتتجه نحو رجل كبير في السن وهي شابة صغيرة مدفوعة نحوه بهذه الحاجة للأبوة.

وفي مثل هذه الحال تكون الزوجة مصابة بحالة تسمى بحالة رفض الجنس لأن تعلق المرأة بالأب وهو ما يسمى بعقدة أوديب يجعلها غير مقبلة على الناحية الجنسية بصفة طبيعية والتعلق بالأب يحدث عند بعض الفتيات خوفاً من الزواج على أساس ظاهرة رفض الجنس الذي تصل آثاره إلى الناحية الجسمية فتحدث تقلصات في الجهاز الهضمي وتعرض العادة إلى الاضطراب، وتنزل بالفتاة صداعاً موصولاً لا يمكن التغلب عليه بالأدوية وبالإضافة إلى ذلك تصاب الفتاة بقلق واضح ويظهر عليها الانفعال لأدنى سبب.

ولا شك في أن هذه الاضطرابات المختلفة تحدث تعباً وأرقاً وتوتراً يكفي كل واحد منها لإتلاف الصحة وإخفاء جمال الفتاة ويجعلها تسلك

سلوكاً عصبياً وتفقد مرحها وبهجتها، وبذلك تفقد جمال النفس. وكثيراً ما تكون هذه الحالة العابرة مؤثرة في القصد من الزواج. وتصاب الفتاة بعقدة نقص، وتتواضع في طلبها. وتختار شخصاً لتعود بعد الزواج تشعر بالندم وما يصحبه من قلق، ولكن المرأة لا تعترف بندمها. ويزداد قلقه فتثير مشكلات وهمية لتعبر عن ثورتها على اختيارها. وهكذا لا تكون الثورة صريحة ولكنها تكون مختفية وراء مواقف رفض الجنس.

وبناء على هذه الملاحظات يتعين علينا توضيح حقيقة رفض الجنس لأنها منبع قلق كبير وهي مع الأسف حالة شائعة في شرقنا العربي المحافظ ولكننا أثر خطير في الأسرة عند بداية تكوينها، وهكذا نجد الجنس محارباً من ناحيتين: أولاً من المجتمع بصفة طبيعية ليحد من طغيان الفرد في الإسراف الغرزي، وثانياً من داخل النفس عندما تتشبث البنت بوالدها وترفض الزواج، أو تقبله قبولاً جزئياً وتظهر التمنع بوالدها وترفض الزواج، أو تقبله قبولاً جزئياً وتظهر التمنع الصريح أو الخفي في الخضوع لزوجها. ومن ناحية أخرى يحدث هذا التعلق الكبير بالأب غيرة من الأم أو من أي امرأة أخرى تحاول مزاحمتها في عطف والدها عليها. وقد تصل هذه الغيرة إلى حد الهوس بحيث أنها تتوهم أشياء تصارح بها أو تخفيها.

وهكذا نجد تعلق الآباء والأمهات بأولادهم يخلق مشكلات نفسية خطيرة عند الأبناء ويفسد عليهم حياتهم ويوقعهم في الغيرة ويجعل زواجهم صعباً لما يخلق فيهم من رفض للجنس وكل ما يتعلق به وما يحدث عنه من قلق.

رفض الجنس

إننا نرى الكثير من الفتيات المصابات بظاهرة رفض الجنس يسرفن في الابتعاد عن كل ما يمس الفكرة الجنسية ولو كان نكتة خفيفة، ويميل بعضهن إلى محاولة إنكار كل ما يمت إلى الجنس بصلة، ويكبتن هذه الغريزة كبتاً شديداً، فإذا بأقل إشارة إلى هذا الموضوع تحدث اعتراضاً قويا يكون مصحوباً بانفعال قوي ناتج عن الخجل المغالى فيه، وقد تصل آثار رفض الجنس إلى الامتناع عن معاشرة الزوج معاشرة جنسية خصوصاً في الأيام الأولى من الزواج، وكثيراً ما يحدث لهذا السبب خلاف زوجي ينشب بعد الزواج مباشرة، وقد يصل الأمر أحياناً إلى فرار الزوجة المصابة برفض الجنس من بيت زوجها والرجوع إلى بيت أبيها —والجهل بحقيقة الواقع يعقد المسائل ويعطي المشكلة النفسية مظهراً اجتماعياً وكثيراً ما يستعمل الزوج وأهله العنف، ويثير ذلك رد فعل عند أسرة الزوجة. وبدلاً من اتحاد أسرتين لخلق أسرة جديدة تصطدم الأسرتان ويفشو الكرة بين أفرادهما المصحوب بالتوتر كما أن الزوجين يعانيان قلقاً لمدة قد تطول إلى أن يتدخل العلم ليشرح الحقائق الخفية والتي تعمل عملها الفعال في النفس وفي الجسم وفي المجتمع.

فحالة رفض الجنس حالة نفسية تكاد تكون مرضاً قائماً بذاته. ويحتاج الشخص المصاب به إلى رفق وعناية لنشرح له الأسباب الدفينة التي تدفعه إلى السلوك المنافي للطبيعة. ولكن جهل حقيقة رفض الجنس

شائع بين الناس، وهذا الجهل هو الذي يدفع بعض الأزواج إلى استعمال القسوة والشدة. ويقوم الإشكال على أسس قضائية وتطبيق قوانين لا تعني بالناحية النفسية الحقيقية، وينتهي الأمر بالطلاق في الوقت الذي كان ممكناً فيه إنقاذ الموقف على أساس الشرح والفهم والإصلاح.

وقد عرفت حالات كثيرة نشأت عن عقدة رفض الجنس أدت إلى الطلاق والحكم على الزوج بالتعويض، مما أدى إلى خراب الزوج وشعوره بكره شامل للزواج، وفقده الثقة في الحياة الاجتماعية الطبيعية.

وحالة رفض الجنس لا تأتي وحدها، بل إنها كثيراً ما تكون مصحوبة باضطرابات أخرى خصوصاً فيما يتعلق بالطبع. وذلك لأننا نلاحظ أن أغلب الأشخاص المصابين بظاهرة رفض الجنس يكونون انطوائيين أي لا يميلون إل الحياة الاجتماعية، ونراهم تحت ضغط حيائهم الشديد لا يبرزون في الميادين التي تتطلب اتصالا بالناس، وتكون نزعتهم فردية دائماً وتدفعهم إلى الانزواء والانطواء وأغلب هؤلاء الأشخاص يقعون في العادة السرية ويكتفون بها دون أي نشاط جنسي آخر.

وقد يكون التعلق بفكرة الأب ناشئاً من ظروف خاصة كغياب الأب أو انتقاده عند الفتاة التي نشأت في أحضان اليتم أو التي تركها أبوها من جراء طلاقه لأمها. فمثل هذه الظروف تولد رفض الجنس واضطرابه عند الفتاة. وأذكر حالة (ز) التي أصيبت برفض الجنس لتعلق لا شعوري بالأب المفقود لأن (ز) لم تعرف أباها منذ نشأتها الأولى وكانت تشعر بفراغ من هذه الناحية، خصوصاً وأن البيئة في كل مكان تثبت لها قيمة

وجود الأب ومساعداته في الحياة. فمع تعويضها هذا النقص بالإسراف في الأكل فإنها ظلت في داخل نفسها تبحث عنه إلى درجة أنها كانت تميل إلى مخاطبة الشيوخ الذين تصادفهم في الطريق مع إحساس خفيف داخلي يوهمها أنه أبوها، واستمر هذا الشعور بالبحث عن الأب يعمل عمله ويؤثر في طبعها إلى أن أمست منفعلة وتولد عندها سلوك غذائي تهاجم به أي رجل تعرفه ويحاول التقرب منها فهي تجرح كل رجل يهتم بها. وكانت دائماً تحاول الابتعاد عن الناس والبحث عن العزلة. وقد وجدت صعوبة كبرى في اختيار زوجها وأصيبت باضطرابات نفسية شديدة مع التهاب في "القالون:" وأرق متواصل ووجع رأس مستمر. وكانت دائماً تعبر عن عدم ارتياح ومحاول الترفيه عن نفسها بكل الوسائل دون نتيجة.

ولم تجد هذه الفتاة هدوءها الضروري للاختيار الطبيعي إلا بعد أن فهمت واقتنعت أنها تبحث عن الأب المفقود، وهناك آثار هامة لرفض الجنس تصيب السلوك والطبع، فعقدة رفض الجنس تعطي المرأة المصابة بها نوعاً من الاسترجال والتعويل على النفس يزيد عن الحد الطبيعي، وتعتقد هذه المرأة أنها تستطيع الاستغناء عن الرجل فتتعرض للتعب والإرهاق لتعود فتخضع خضوعاً قهرياً. ونحن في غير حاجة إلى هذه التقلبات كلها لو عرفنا كيف نتخلص من السبب النفسي الذي يعكر صفو السلوك ويجعله ينحرف يميناً وشمالاً ليؤدي بنا إلى المواقف البعيدة عن الغرض الطبيعي الذي يحقق الراحة ويضمن لنا السعادة المستحقة. ولا شك أن الأصل في

هذه المشكلة ليست المرأة نفسها بل الظروف التربوية التي يحيطها بها أهلها، وقد ورثنا عن الجاهلية احتقار المرأة والخوف على السمعة مما قد يحدث عن نزوات الفتيات من أخطاء أخلاقية. وكل ذلك ناتج عن تهيئات يمكن للتربية السليمة القضاء عليها.

وإننا نضغط على المرأة تحت تأثير هذا الخوف ونعرضها إلى القلق والثورة والانفجار، فالطفلة تحتاج إلى أن تعامل كطفلة، وإلى أن نعطيها فرصة النمو الطبيعي من غير تقيد بالأوهام وانشغال بالمستقبل وما ينطوي عليه من أخطاء بعيدة الاحتمال. وقد كان العرب في الجاهلية يئدون بناتهم وأداً جسمياً تحت تأثير هذه الأوهام.

والتربية الفاسدة التي تعزل الفتاة عن المجتمع وتولد في نفسها رفضاً جنسياً تئدها وأدا معنوياً. فنصلح الأخطاء عند ظهورها ولا داعي للوقوع فريسة للفروض الخيالية تحت تأثير الغيرة؛ لأن الأب تحت تأثير تعلقه بابنته يغار عليها ويقيد حركاتها وسكناتها. وتدفعه الغيرة المرضية إلى توهم الأوهام وتصور الصور البعيدة الوقوع وأحياناً فإنه إن صرح لبنته عن شكوكه فيها واحتاط بشدة فإنه لا يلبث أن يدفع الفتاة إلى ارتكاب ما يخشاه وتشعر بالنصر والانتقام في نفس الوقت.

وهذه المشكلات الخفية التي تؤثر في العلاقات الزوجية تدفعنا إلى اعتبار الزواج خطوة غير سهلة في الحياة، ولابد من أن يقدم الشخص على الاختيار وهو مرتاح الراحة الضرورية للقيام بفعل صعب كما شرحنا من قبل.

ولابد من أن يستنير الشخص بالمعلومات النفسية عن زوجة قبل أن يتورط ويفتح على نفسه باباً دائماً للقلق. والاختيار الرزين هو الذي ينظر فيه إلى الهدف البعيد على أسس علمية ثابتة بدلاً من التهور تحت تأثير التيارات الاقتصادية والاجتماعية والعاطفية.

وكل خطأ في هذه الخطوة يكون أساساً لاضطراب نفسي مستمر وذلك لأن الشخص في كثير من الأحيان لا يستطيع بسهولة إصلاح الموقف ولكنه يتورط فيما يدفعه في ندم شديد يخفيه عن الناس وعن نفسه وأغلب الواقعين في هذه الورطة يتظاهرون بالرضى ويدافعون عن اتجاههم من غير داع وكأنهم يفقدون أنفسهم بالصواب في الوقت الذي تكون أعراض القلق بادية عليهم.

ولو لم يكن لعلم النفس إلا فائدة مساعدتنا على اجتياز خطوة الزواج لكفاه أهمية في خدمة الأفراد والأسر والمجتمع بأسره. وبواسطته يكون الطريق معبداً إلى حد بعيد يقينا من الزلل ومن الندم.

الندم والإخلاص

الندم ظاهرة تتكرر في كل نفس، وتحدث انفعالات عنيفة، وتغير مجرى السلوك وتؤثر في مستقبل الكثير من الناس وأغلب الأشخاص الذين تعرضوا للندم لا يصرحون به لأنهم يعتبرون الاعتراف هزيمة ودليل فشل. ولكن الملاحظة العلمية تثبت أن الشعور بالندم يحدث الكثير من الاضطرابات النفسية التي تتحول فيما بعد إلى أزمات عصبية وأمراض جسمية وللتحليل النفسي أهمية كبرى في تطهير النفس من آثار الندم المكبوت ويشعر كل إنسان بنوع من الراحة عندما يتواضع ويقول لصديقه: إنني أشعر الآن بخطئي إذا أهملت وتهاونت ولم أفعل في الوقت المناسب ما كان يجب أن أفعله".

وإذا لاحظنا حالة الأشخاص الذين يأبون الاعتراف بأخطائهم نشاهد على وجوههم وفي سلوكهم علامات التوتر الشديد، ونرى اندفاعاً انفعالياً قوياً في كلامهم وفي أفعالهم، ونراهم يتمادون في أخطائهم لا لشيء إلا لإخفاء الندم الذي يدل في نظرهم على الضعف والهزيمة.

ومظاهر الندم عديدة. بعضها يظهر في صورة أفعال عنيفة إذ يحاول الشخص أن يؤذي بها نفسه، وبعضها الآخر يتحول إلى سلوك غريب، وشعور بقلق عام يشعر به الشخص بعد مدة طويلة من كبت الندم. وتعبر هذه المظاهر مراحل للتعبير عن الندم أعقدها مرحلة القلق

العام لأنها تدل على تكون عقد ة نفسية، والحياة اليومية مليئة بهذا النوع من العقد القائمة على الشعور بالذنب الحقيقي أو الوهمي.

والندم الطبيعي انفعال لأنه فشل ويكون هذا النوع من الانفعال شديداً لأن الفشل في ظروف كانت تمكن الشخص من النجاح، ويكون الندم في الوقت الذي يدرك فيه الشخص الخطأ بناء على تحليله المنطقي للموقف ويمكننا اعتبار الندم الطبيعي أساساً للتفكير لأنه يمكن الذهن من المقارنة التي تجعله يكتسب تمييزاً في السلوك فالشخص الذي يقع في خطأ في الوقت الذي كان في إمكانه أن يصيب الهدف ومع ذلك لا يشعر بالندم، يعتبر شخصاً خاملاً غير مبال بآثار أعماله ويسلم البعض بالنتيجة على أساس أنهم لا يطمعون في الوصول إلى أحسن مما وصلوا إليه.

والندم، رغم ما يحدثه من آلام يدل على نوع من الحيوية لدى الشخص الذي يحاسب نفسه.

وأغلب حالات الندم المعتدل تترك بعد زوالها ضرباً من الراحة لأن الشخص يكون قد حكم على نفسه بالتقصير والتفريك وأشعر نفسه بمسؤولية الإهمال التي وقع فيها، وأن هذا الشعور سيكون مساعداً له على العناية والإتقان في المستقبل.

ويتطلب الشعور بالندم مرحلة من النمو النفسي، ويحتاج الشخص إلى إدراك ذاته وشخصيته، دون أن يكون متعلقاً بها عاشقاً لها.

ولهذا السبب نلاحظ أن الأطفال الصغار أو أفراد الشعوب البدائية أو الأشخاص الذين لم يكتمل نموهم النفسي يصعب عليهم إدراك خطئهم ولا تعتريهم أية حالة من حالات الندم وعندما يقع مثل هؤلاء الأشخاص في مواقف تستدعي الندم يميلون إلى الانتقام من أشياء خارجة عن ذاتهم ويحلون المشكلة بإلقاء المسؤولية على غيرهم من الناس أو الأشياء.

ويشهد التاريخ أن بعض الشعوب كانت تحاكم الحيوانات والأشياء الجامدة التي "أحدثت" للإنسان أذى. ولا تزال بقايا لهذا الاتجاه تظهر في حالات الانفعال الكبرى عند بعض الناس الذين يصابون في عزيز لديهم صدمة أو على أثر تفريط. فإن الانفعال قد يؤدي إلى إتلاف شيء من الأشياء إتلافاً تاماً في صورة انتقام.

إن الدراسة العلمية للندم تظهره كفرار من القلق العام ومن الصراع النفسي الداخلي الذي يشعر به من فرط وتعرض لآثار سيئة مؤلمة كان في استطاعته أن يتفاداها وقد حاولت المذاهب الفلسفية وأغلب الأديان أن تجد حلال حازماً يقضي على الصراع النفسي الذي يمكنه أن ينتج عن الشعور بالندم. واقتضت بعض الحلول نفي المسؤولية عن الشخص بنسبها إلى قوة خارجة عن إرادة الإنسان، وأشد أنواع الألم النفسي وأصعب ألوان القلق العام يأتي من امتزاج الندم بالحيرة عندما يصاب الشخص بخسارة كبرى جاءت وليدة الصدفة، وهنا نقدر الأثر الطيب لعقيدة القضاء والقدر التي تبعد الحيرة وتقضي على الندم فيرتاح الإنسان

المصاب إذ يتذكر أن هناك قدرة شاملة تتحكم في كل حوادث هذا الكون وأنها هي المدبر الأول والمقدر الفعال في سير كل حوادث العالم كبيرها وصغيرها.

وأثر الإيمان بالقضاء والقدر أثر هام في توجيه سلوك الإنسان، لأنه قضى على ثورات هدامة كان في إمكانها أن تظهر بعد كل حادث يثير الشعور بالندم. ولو استطعنا أن نحصى الاضطرابات النفسية التي يقضي عليها الإيمان بالقضاء والقدر في كل لحظة من حياتنا اليومية لعرفنا تأثير العقدة في السلوك ولقدرنا من ناحية أخرى خطورة الندم الذي قد يؤدي إلى الإتلاف والهدم وقد يصل بالشخص إلى الانتحار.

ولكن هذا لا يعني أننا نلجأ إلى فكرة القضاء والقدر لنتواكل وننتظر القوة الخارجة عنها تعمل بالنيابة عنا. إننا نجد أغلب الناس من العامة ينامون وينتظرون الصدفة، ولكن هذه الصدفة لا تأتي دائماً في الوقت المناسب، وتضيع الفرص على الشخص وتتراكم على ظهره الواجبات نحو شخصية ونحو أسرته ونحو بلده. وأحياناً يكون انتظار الصدفة والقضاء والقدر عبارة عن تبرير يلجأ إليه الشخص لكي لا يعمل ولكي لا يتعب خصوصاً إن كان التعب النفسي والإرهاق العصبي هما سبب النفور من العمل.

والذي يهمنا من هذا في مجرى هذا البحث هو الندم الحقيقي الذي ينغص على الشخص راحته النفسية دون أن يعرف كيف يتخلص منه وتظل نفسه معذبة طول الحياة بالشعور بالقلق. ويتجه الشخص شيئاً

فشيئاً إلى الشعور بواجب نحو الناس ونراه يذل نفسه ويحاول إرضاء كل من يصادف وتقضي هذه العقدة على كرامته ومكانته بين الناس.

وتخلق عقدة الواجب مشكلات نفسية عديدة وتدفع الشخص المصاب بها إلى تحمل متاعب لا حصر لها ونجد أغلب الأشخاص الذين أصيبوا بها يتقدمون إلى الجمعيات والحياة السياسية ويبذلون مجهوداً جباراً لإرضاء أكبر عدد من الناس ونعرف مرضهم من أنهم يهلمون مصالحهم ومصالح أسرهم إهمالاً واضحاً، وهذا التناقض الواضح البادي للعيان هو الذي يرشد الملاحظ إلى وجود عقدة الواجب وندم خفي وقلق مستمر.

والذي يزيد الحالة تعقيداً هو أن الشخص المصاب بعقدة الواجب يشعر بصراع بين دافع يدفعه نحو القيام بخدمة الآخرين وشعور آخر يعبر له عن احتقاره لذاته. وهكذا رأيت شاباً مصاباً بعقدة الواجب ينحني إلى الأرض ليلتقط شيئاً وقع من يد شخص آخر ليسلمه له بطريقة تلقائية ثم يشعر بالثورة في داخل نفسه والحسرة على عجزه عن الامتناع. وكل هذا المد والجزر وهذا الصراع العنيف يترك أثراً سيئاً في الحالة النفسية العامة في صورة قلق وخوف على النفس وتوتر في الأعصاب.

ولا يمكننا أن ننقذ المصب بعقدة الواجب إلا أن نحن عرفنا كيف نقفل باب التقصير والإهمال والتواكل والتفريط، وليس علاجه الوعظ والنهي عن التفكير في إرضاء الناس فكل هذه نتائج لأصل هام يجب القضاء عليه من أساسه وهذا الأصل هو عدم الإخلاص في العمل.

ونعتقد أن عادة الإخلاص وهي عادة صعبة تظهر وحدها في النفس كما تظهر الحشائش الشيطانية في الحقل. وكما أننا نقضي على النباتات العفوية ونزرع القمح والبقول كذلك يجب أن نربي ظاهرة الإخلاص في نفوس الناس ويجب أن نعمل عملا متواصلا يشبه عملنا لبث معلومات الحساب والجغرافيا وغير ذلك.

وكلمة إخلاص مشتقة من مادة "خلص" التي تفيد حصر التوجيه والتفرغ وتعبئة النشاط العام للقيام بالمهمة على الوجه الأكمل، وتربية الإخلاص في نفوس الجيل مشروع هام خطير يتطلب تصميماً وخطة الوصول. ويجب أن نعلم أن الإخلاص دواء نفسي يقضي على التعلق بالذات فالشخص الذي يتجه نحو العمل لينهيه دون أن يكون هناك طمع ولا رغبة في الشهرة هو شخص سليم ناضج يمكنه أن يتمتع بالحياة على الوجه الأكمل، ونعلم أنه يوجد أشخاص يتعرضون للعمل المتعب بفكرة الواجب لا بفكرة الإنتاج، ونرى هؤلاء يتعرضون للتعب المضني تحت تأثير فكرة التضحية التي تقضي على الذنوب، وإننا لا نغتر على ضوء علم النفس[٤] ونرى هؤلاء معرضين للاضطرابات النفسية في المستقبل ويمكن لهؤلاء أن يستبدلوا التضحية براحتهم بشيء آخر يؤلمهم مثل الوقوع في المرض، وهناك أشخاص بدل التصحية يقعون في معاقبة أنفسهم لاعتقادهم أنهم مذنبون أو لأنهم يرغبون في داخل أنفسهم

---

[4] **La Psychanalyse Son Apportala Science de l;Homme PAR Ernest d'Aster Trad-Heyum p.89-Payot.Paris.**

الانتقام من شخص ولا يستطيعون لوجود حواجز قانونية وموانع شعورية يفتى بها العقل. ويقول رجال التحليل النفسي إن مثل هذا الشخص يقوم بكل الأعمال التي تقضي على صحته وراحته. ولهذه يستغرب الآخرون من أمره عندما يرونه يقدم على الأعمال الخطيرة وعندما يتعرض للمواقف الصعبة المحدقة بالخطر فهناك العقاب الذاتي الذي يدفع الأشخاص المصابين بعقدة الواجب إلى تأنيب أنفسهم ظناً منهم أنهم دائماً مقصرون أو مخطئون فكذلك الشخص الذي يريد أن ينتقم من والده أو أمه ويمسك نفسه عن التنفيذ يوجه الأعمال العدوانية نحو نفسه فيعرض نفسه إلى الإهانات والآلام التي كان يرغب تعريض الشخص الآخر إليها.

وهنا أيضاً نجد تصديق الرغبات الجنسية الموجهة نحو الأب أو الأم إلى الذات عندما يشعر الشخص بالخجل والاشمئزاز بينه وبين نفسه وكثيراً ما يكون هذا التحويل نحو الذات أو نحو الأشياء. هناك أشخاص يميلون إلى الأم جنسياً ويشعرون بتراجع تحت تأثير العقل والأوضاع الاجتماعية ثم يحولون هذه الرغبة إلى أشياء تستعملها الأم فيشعر بتهيج عند مشاهدتها ويقوم بالأفعال الجنسية من تقبيل وعادة سرية. فعلى هؤلاء الأشخاص أن يعلموا شيئاً عن الدوافع التي تدفعهم إلى هذه الأعمال وأنه بفهم الحقيقة يمكنهم أن يتخلصوا منها ومن آثارها النفسية مثل الشعور بالذنب والرغبة في تعذيب النفس والاندفاع في القيام بأعمال الخضوع وتقديم الخدمات. ويمكنهم أن يوفروا على أنفسهم مجهوداً كبيراً ليقوموا بالأعمال الإنشائية ويخلصوا لها حتى لا يقعوا في

يوم من الأيام في الندم. وأحسن وسيلة للتخلص من الندم هي جعل الشخص يخلص لنفسه، لأن النفس الأمارة بالسوء ميالة إلى نفاق ذاتي على أساس تبرير يغريها على تحويل العمل هروباً من بذل النشاط المطلوب وتحمل التعب الضروري لإنهاء العمل، وهكذا نجد الكثيرين من الناس الذين نافقوا أنفسهم في مرحلة من مراحل تكوينهم هيأوا في نفوسهم فرصة لاحتقار ذاتي واندفعوا في تيار إرضاء الآخرين بأي وسيلة لينسوا سخطهم على أنفسهم، وبدلاً من أن يتجه نحو الشخص نحو الإخلاص الحقيقي فإنه يلجأ إلى التنقل من عمل إلى آخر ومن موقف إلى آخر ويبدو منافقاً ولو كان في حقيقة الأمر طيب النفس ميالاً إلى الخير وراغباً في الصالح العام.

وكما أن الأخطاء والأعمال الناقصة تولد الندم فإن التربية الفنية والأشغال اليدوية خصوصاً هي أول مراحل التربية النفسية لإظهار سلوك الإخلاص، وذلك لأن التربية الفنية تعود الشخص على حب الإتقان والتعلق بالشكل الجيد المنتهي، وأما الأشغال اليدوية فإنها تولد الثقة بالنفس وتجعل الشخص يرى إنتاجه في عالم المحسوس ولا ننسى أن الأشغال اليدوية تتطلب تركيزاً لأنواع النشاط المختلفة الذهنية منها والجسمية كما أنها تكون موجهة لأعمال تفيد المجتمع وتلبي رغبات التعاون وتسهل الأعمال الضرورية في الحياة وتطرد الآلام والأضرار.

ونلمس في نفوس الكثيرين من الناس يأساً في موضوع تربية الإخلاص ويرونه مشروعاً خيالياً وإن كان يعتبر مثلاً أعلى لدى المجتمع،

وأعتقد أن هذا التفكير جزء من الداء النفسي الذي ستحاربه فكرة ضرورة الوصول إلى الإخلاص كعلاج نفسي يقضي على الندم وآثاره. فما علينا إلا أن نفهم الموضوع من وجهته النفسية فهماً واقعياً لنرى أن الإخلاص موجود فعلاً في بعض النفوس؛ ويمكننا أن نتصور أن كل عمل عبارة عن هرم له قاعدة وله قمة. وأن القاعدة هي سلامة النفس من الطمع ومن الخوف ومن الندم وأن القمة هي الإخلاص أي نهاية العمل في حد ذاته لا تحت دوافع تعويضية مؤدية إلى القلق.

وأعتقد اعتقاد المؤمن أن تربية الإخلاص في الأمة على أساس الإرشادات علمية يمكن أن تعتبر أضمن طريق لإصلاح أية أمة تريد أن تصل إلى قوة ثابتة كاملة، والنظرة العلمية لموضوع الإخلاص كتربية نفسية تتطلب محاربة التعب الضار الذي يأتي عن الضعف الجسمي واضطراباته وأمراضه، فالعناية بالصحة خير ضمان لتسليح الفرد بالقوة الجسمية والنفسية للتطلع إلى الإخلاص، لأن الضعف منبع من منابع الخوف من الحياة وسبب من أسباب الطمع، وويل لأمة قام عملها على الطمع والخوف بدلا من حب العمل في حد ذاته كمقوم من مقومات النشاط ومخلص من الشعور بالنقص والخوف من المستقبل.

الخوف من المستقبل

إن أغلب الأفراد الذين لم يستطيعوا التخلص من الندم وآثاره وعقدوا حالتهم بالتبرير والتعويض والابتعاد عن الإخلاص يحاولون القضاء على تذكرهم للماضي. وهناك أشخاص يرون ماضيهم كما لو كان منفصلا عنهم أو هو ماضي شخص آخر ويحاولون دائماً أن يعيشوا في اللحظة التي يوجدون فيها. ولكن القلق من هؤلاء يدرك أن القضاء على الماضي هو في نفس الوقت عدم القدرة على مواجهة المستقبل. ولهذا وجدنا ترابطاً قوياً بين رغبة التخلص من الماضي وبين الخوف من المستقبل.

إننا لا نستطيع الإقبال على الحياة بحاضرها ومستقبلها إن لم نكن متصلين بماضينا وراضين عنه ولهذا يجب أن نواجه الحقائق التي مرت بنا مهما كانت مؤلمة أو مهينة فهي جزء منا ولا يمكننا فصلها عن النفس ومحاولة هذا الفصل تحدث اضطراباً وضيقاً.

وأشهر طريقة للقضاء على الماضي هي الكبت الذي قد يسري على الحاضر أيضاً. فالشخص الذي لا يكون راضياً عن موقف من المواقف يحاول أن ينساه أو يؤوله تأويلاً خاصاً يرضيه فإن لم يستطع أن يحكم الكبت بصفة نهائية فإن أعراض القلق تبدأ تظهر شيئاً فشيئاً؛ فالكبت هو صراع مع الواقع وهذا الصراع قد يؤدي بالشخص في بعض الأحيان إلى هروب واضح من كل ما هو واقع ونراه يصاب بغية الكذب

(Mythomanie) يكذب بمناسبة أو بغير مناسبة وبعد الكذب في الأقوال نراه يكذب في الأفعال أي أنه يتصنع في حركاته وفي مواقفه ويحاول دائماً أن يظهر بمظهر معين ولو كان هذا المظهر لا يتفق مع حالته ومع حقيقة أمره.

وبعد هذه المرحلة نشاهد بعض الأشخاص يعبرون عن خوفهم من المستقبل برجوعهم إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو وهكذا نشاهد بعض الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في أفكارهم أو في أفعالهم، واللعب المنتشر بين الكبار هو وسيلة من وسائل الهروب من الواقع ومحاولة الرجوع إلى الطفولة فكأن الكبير الذي يخاف من المستقبل يتراجع أمامه ويقضي على خوفه وقلقه بالرجوع إلى الطفولة. وظاهرة التراجع توجد في كل سن إذ أننا نشاهد أطفالاً يتمسكون بعادات لا تلائم سنهم مثل مص الإصبع أو التبول في الفراش. وعندما درست حالة هؤلاء الأطفال وجدنا أنهم يعانون قلقاً من جراء معاملة خاطئة في تربيتهم. فإن الطفل الذي يعامل بقسوة شديدة أو تدليل شديد لا يرضى على الحياة ويخاف من المستقبل ويحاول الرجوع إلى الطفولة والتشبث بمظاهرها. كما أنان نجد بعض الفتيات اللاتي أصبن بخيبة أمل في زواجهن برفض سنهن.

ونسمى الخائف من المستقبل متشائماً لأنه لا يتوقع إلا الشر ويهيئ له أن الأخطار محدقة به وأنه مهدد ويخاف من كل شيء وعلى كل شيء ولا تلبث هذه الحالة الفكرية النفسية أن تنقلب إلى قلق في

السلوك إذ يبدأ الشخص الخائف من المستقبل يأخذ الحذر لمواجهة الشدائد، وقد يكون من سوء حظ بعض الأشخاص المصابين بهذه الحالة أنهم يتعرضون إلى بعض الحوادث التي تثبت لهم حالتهم تثبيتاً قوياً.

هناك شخص كان يخاف من المستقبل خوفاً شديداً نتيجة محاربته لآلام نفسية وحرمان واضطرابات اجتماعية عاناها في طفولته. وصادف أنه جرح في كرامته عندما رفض أخ له إمداده بجزء بسيط من المال. فركز منذ تلك اللحظة كل اهتمامه حول المال واعتقد أن الوسيلة الوحيدة للتخلص من الخوف من المستقبل هي الحصول على المال واتجه بكل نشاطه نحو الكسب والكنز وصارت هذه العادة راسخة مقلقة دون أن تحل من قلق الخوف شيئاً.

والعاقل الذي يقع في مثل هذا التناقض يشعر بآلامه النفسية تزداد لأنه يكون محروماً من الوصول إلى الغاية وهي الراحة مع وجود الوسيلة وهي المال. ونجد مثل هذا الشخص يثور ثورة نفسية شديدة. وهذه الثورة المستمرة المكبوتة تتعب الأعصاب وتتلف نظام الوظائف ويبدأ الشخص يشعر بالتعب والضعف فيزيد أنه خوفاً على عمله وعلى صحته ويقوى بذلك منبع الخوف العام ويصير يخاف من الخوف.

وعندما يصل الشخص إلى هذه المرحلة يبدأ ينطوي على نفسه وتظهر عليه علامات الحزن والشك والتردد. ويصل به الأمر في بعض الأحيان إلى البكاء لأسباب تافهة. ويحتار أهل المريض في أمره ويعجز الأطباء عن علاجه لأنه يرفض التعاون معهم ولا يقبل الأدوية وإذا قبلها

فإنها لا تؤثر شيئاً لأنها لا تستطيع القضاء على كل التعقدات النفسية والجسمية المتداخلة والمتشابكة.

وأهم ما يلاحظ في طبع الخائف من المستقبل أنه لا يثق بأحد وكثيراً ما يؤدي به هذا الأمر إلى الاصطدام بالناس وكثيراً ما يوحي لهم هو نفسه بالشك فيه ليعود يشكو من هذا ويجعله يؤمن إيماناً راسخاً بسوء نية الناس نحوه. ونعلم كلنا الإرهاق الذي يحدث للأعصاب من حياة يقضيها الشخص في حذر وفي حالة حرب وفي انتظار الخطر. فإن هذا الشخص لا يمكنه أن يعرف رائحة السعادة مهما سلى نفسه بالسينما أو بالأكل أو بالجماع.

والخوف من المستقبل يهيئ للشخص حالة ظهور انفعالات لأدنى سبب لأن الانفعال كامن فيه وأقل صوت مهما كان صغيراً يحدث قفزاً؛ ويكون الشخص في بعض الأحيان في حاجة إلى تأثير انفعاله ولذلك نراه يخلق الخلافات ويعند في المناقشة ويبحث عن الوسائل المخيفة مثل الأفلام المرعبة. وبدلاً من أن يتجه نحو التخلص ونحو التوازن فإنه يتجه نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار.

وأهم ما يجب ملاحظته عند الأطفال المعرضين للضغط والقسوة في تربيتهم أنهم في الغالب يصابون باضطراب في النطق في صورة تأتأة ويكون هذا الاضطراب مصحوباً بخجل زائد، فكأن لسان حال الشخص الذي يتأتئ يقول إنه لا يريد التحدث مع الناس فكأن حبلاً يضغط على حلقه ويمنعه عن الكلام. ومن الناحية الفسيولوجية تكون الحبال الصوتية

متأثرة تأثراً واضحاً وأحياناً هذا الرفض المحلي للأعصاب يقع على أعصاب أخرى مثل أعصاب اليد فترفض الحركة مثل يد الجندي الذي يكون في نفسه العصيان ورفض تلبية طلب الجندية في وقت الحرب فكأن أعصاب يده تقول لا أريد أن أحارب. والعصيان قد يظهر في صورة أي اضطراب جزئي أو عام مثل الرعشة القوية.

وهناك مظاهر عديدة لحالة السلبية كدفاع فإن الخوف من المستقبل المؤدي إلى الخوف من الحاضر يوقع الشخص في حالة سلبية والسلبية حسب. ل. ف شيفر[٥] قد تكون برفض النشاط أو بالإسراف فيه، هناك سلبية في صورة ثورة وشدة وعدم الخضوع، إن صلابة الرأي والتعنت الشاذ هو عبارة عن سلبية، ويمكننا أن نخرج من هذه الفكرة لنعرف كيف نعامل الأشخاص القلقين الخائفين والواقعين في سلبية "نشطة" فيكون من العبث مناقشة هؤلاء لأن مناقشتهم تنتهي دائماً إلى توتر وثورة وذلك ما يريدون.

هناك أشخاص يرفضون كل شيء ويمكنك أن تبدأ بفكرة وتتوقع رفضهم واقتراحهم ضدها. فإذا بدأ بالفكرة المضادة التي يقترحونها فإنهم يلجأون إلى الفكرة الأخرى وتقول عن هؤلاء الأشخاص إنهم محبون للمعارضة لذاتها لا لغرض التفاهم والإقناع.

ونجد من بين الأسباب التي تحدث السلبية سبباً هاماً هو عدم

---

(5) **The Psychology of Adjustment by Language F.Shaffer P.T83.Houghton 1936 U.S.A.**

الشعور بالأمن **Insecurite** والمقصود بعدم الشعور بالأمن كل ما يمس الضروريات التي يحتاج إليها الشخص ليعيش عيشة هادئة.

فالأشخاص الذين عاشوا في جو يهدد الحياة بالفقر خصوصاً إن جاء هذا الشعور بعد اطمئنان فإن الشخصية تضطرب وتتجه إما نحو الانطواء والعزلة وإما نحو النضال والهجوم والعدوان، فإن صادفت هذه الحالة من التغيير المادي فتاة تصير مسترجلة وغير مستقرة وأذكر على سبيل المثال حالة فتاة (ل) عاشت مع أبويها في أمان لغاية السن العاشرة من عمرها وكانت الحياة سهلة بالنسبة لها ولعائلتها ولكن مرض أبيها فجأة وانقطاعه عن العمل دفع بالأسرة إلى الوقوع في حالة فقرة واحتياج واضطرت أمها إلى العمل والكفاح والخروج من المنزل وترك ابنتها معظم الوقت وحدها. وترك هذا التغير أثراً بالغاً في نفس الفتاة الصغيرة وتكون لديها خوف مسيطر من المستقبل جعلها دائماً تفكر في المصير. وبعد أعوام من هذه الصدفة اضطرت إلى العمل بعدما كانت في الطفولة تتنعم بكل وسائل الراحة والترف.

وأصبحت هذه الفتاة مسترجلة وتغير طبعها من الوداعة إلى التعنت وتسلطت عليها الأوهام والخوف على صحتها بشكل مفزع والوقوع في أحلام اليقظة التي تصور الحب والعطف وكل ما يبعدها عن الواقع. ومع هذا كله فإنها وقعت في حالة من الخجل المرضي الزائد عن الحد وأصبحت تخشى الناس ولا تثق في أحد، وترى في كل ليلة أشخاصاً يطاردونها ويهددونها وهذه الأحلام تعبر عن شعورها بعدم الأمن.

وكأنها في داخل نفسها كانت تلوم والدها وتحمله المسؤولية لما تعرضت له ولما حرمت منه من أمن بعد إسراف في الدلال وتعود على مستوى واحد في الحياة، وشاهدت أمها تكافح وتتعب لعلاج الأب ولحماية المنزل من الحاجة فتعلقت بأمها تعلقاً شديداً واندمجت شخصيتها في شخصية الأم وأصبحت لا ترى إلا بأعين أمها ولا تفكر إلا حسب آراء وهذا التعلق الاندماجي كون حبا جنسيا نحو الأم ونفوراً جنسياً من كل الرجال. بل ظهر نوع من العداء والاحتقار للرجال وشعرت باضطراب كبير عندما تقدم لها خطاب يخطبونها للزواج وشعرت بآلام جسمية في صورة صداع وزيادة حموضة وعسر هضم والتهاب في الأمعاء الغليظة وخرجت من مشكلة الاختيار باتباع رأي أمها. وبعد زواجها لم تشعر بأي لذة جنسية ولا رغبة بل كانت تشعر بآلام وتقلصات في العضو التناسلي وكأنه يرفض الفعل والاتصال. وكانت العملية الجنسية بالنسبة لها عذاباً مصحوباً بالرعب والاشمئزاز وقد لا يصل البعض إلى هذه الحالة من الرفض ولكن نجد عندهن ضيقاً وعدم ارتياح حيث كان يجب أن يكون إقبال وارتياح واندماج ونشوة. وعندما علمت هذه السيدة ما هي عليه من الشذوذ تألمت واهتمت بأمرها وعرضت نفسها للتحليل الذي أثبت لها تدريجاً أن كل ما وقعت فيه من اضطرابات راجع إلى حالة السلبية الناشئة عن صدمة التغير المادي في الأسرة. وبعد فهمها الإجمالي لهذه العلاقة بدأت تربط شيئاً فشيئاً بين المواقف التفصيلية وبدأت تتساءل عن الدوافع الحقيقية لأعمالها العدوانية وفهمت أنها تحاول أن تدافع عن نفسها للقضاء على الخوف اللاشعوري من

المستقبل. واستطاعت بعد أعوام أن تقضي على الكثير من الشكوك وتتخلص من عدد كبير من المخاوف التي كانت تتلمس الأسباب الواهية لتتبلور حول مرض أو ضعف لتكبره وتجعله خطراً يهدد الحياة كلها. ومن التشاؤم المستمر أصبحت تميل إلى درجة من التفاؤل تدافعها إلى الإقبال على الحياة. وهكذا نرى أن التشاؤم والتفاؤل من أهم الموضوعات المتعلقة بالقلق.

التشاؤم والتفاؤل

نلاحظ أناساً ميالين للتفاؤل وأناساً آخرين ميالين للتشاؤم كما أننا نجد الشخص الواحد يرى أسود ويعمم الخطر ويرى أبيض ويتهيأ له أن كل شيء على ما يرام أحياناً أخرى. وهناك علاقة كبرى بين حالة القلق بين التفاؤل والتشاؤم. ويهيئ لنا في بادئ الأمر أن القلق متصل فقط بحالة التشاؤم وأن محاربة التشاؤم هي محاربة القلق. ولكني أرى أن الإسراف في التفاؤل يؤدي إلى عدم الاحتياط الكافي وإلى الإهمال المؤدي بدوره إلى الندم والقلق. فيجب إذن أن نراقب حالتي التفاؤل والتشاؤم وألا نسرف في أحد منهما باستمرار يجعلهما طبعين ثابتين. ولهذا أعتقد أن من المهم جداً على كل شخص أن يعرف شيئاً عن هذين الموقفين ليتجنب الوقوع في القلق ويحسن أيضاً معرفة حالة الآخرين من هذه الناحية حتى لا نتأثر بهم وبآرائهم المشبعة بتشاؤم زائد أو تفاؤل لا أساس له.

يحدث أن أشخاصاً كثيرين لا يستطيعون الوصول إلى أخذ قرار في موضوع هام وذلك لأن أخذ القرار يكون فعلاً صعباً بالنسبة لهم ويضطرون إلى استشارة أحد من معارفهم ويقعون على فرد إما يكون متشائماً أو متفائلاً وحسب حالته النفسية يوجه الشخص السائل إلى ناحية من النواحي دون أن يكون هناك أساس فكري يدعم النصيحة. وعرفت حالات نفسية نشأت من حاجة الشخص إلى مساعدة لاتخاذ قرار ومن مصادفته لاتجاهات متضاربة بعضها يدفعه إلى الحذر وعدم

الإقبال على الفعل والبعض الآخر يدفعه إلى الإقدام وعدم الانتظار. ولهذا يجب على كل فرد أن يكون مستعداً بينه وبين نفسه على القيام بالأفعال الصعبة ولا ينتظر الوقوع في موقف حرج والتعرض إلى التيارات المختلفة المتضاربة.

وبمعرفة أساس التفاؤل والتشاؤم يمكننا أن نتجنب الوقوع فيها والتزام الحالة الضرورية المطلوبة لنحدث ما يسمى بالتكيف إن الناس يعتقدون أن التشاؤم حالة غير مرغوب فيها وأنه لابد من الاتجاه نحو التفاؤل بصفة دائمة ولهذا يتجه الأشخاص الهادئون إلى التفاؤل تقرباً للأشخاص وتشجيعاً لهم وأحببنا كلنا هذا الاتجاه لأنه يصاحب الاطمئنان المرغوب فيه وأما التشاؤم فإنه يلازم عادة حالة التوتر النفسي أو الحقد والغيرة.

وموضوع التشاؤم والتفاؤل متصل بموضوع الأمزجة (**Tempéraments**) وهو موضوع قديم قدم الطب ولكن المحدثين أهملوه تحت تأثير التحليلات الكيمائية والاتجاه الميكانيكي. ويرى مؤرخو الطب أنه حدث تحول هام لمنهج الطب منذ اكتشافات لافوازية **Lavoisier** وانتصارته على من سبقه في القرن الثامن عشر. فاتجه الطب إلى العلاج الموضعي السريع بواسطة الأدوية الكيمائية المهدئة. وأصبحت هذه الطريقة في العلاج هي الطريقة العلمية واعتبرت الطريقة الأولى خارجة على القانون. ولكن عالمين حديثين رفعا علم الطب الميزاجي من جدبه وهذان هما هارتنبرج **Hartenberg** وكارتن

Carton. فهذان العالمان أقاما علاجهما على ربط الأمراض بخلل في توازن الجسم كله من حيث عناصره الهامة مثل الصفراء والدم والمواد اللمفاوية والمواد المضادة للسموم (**Anticorps**) وقد حاول القدامى ربط اضطراب التوازن العنصري بالاضطرابات النفسية كما أنهم حاولوا إقامة طباع الناس على تركيبهم العنصري. فتحدثوا عن الطبع الصفراوي وهو طبع يغلب عليه الانفعال والغضب وعدم الاستقرار عكس الطبع اللمفاوي وهو ميال إلى الهدوء واللامبالاة ونجد الطبع الدموي وهو الميال إلى الأكل وبذل الطاقة وهو مرح متفائل دائماً. نراه دائماً مبتسم الوجه مستديرة والشفتان غليظتان وأقل إسراف في الأكل يجعل منه ما يسمى بالممتلئ **Plethore** كما أننا نجد الطبع العصبي الذي يبحث عن المنبهات مثل القهوة والشاي. في الغالب يكون هذا النوع قلقاً نومه خفيف وحركاته كثيرة ومتنوعة. وبالطبع توجد أنواع من التدخل عديدة يمكن معرفتنا بما تجمعه من علامات وأحياناً توجد بعض العلامات مختفية تحت تأثير الكبت أو التربية.

وإن كانت هذه النظرية قديمة فإن بعض العلماء جددوها على ضوء أبحاث الغدد الداخلية والاكتشافات الحديثة في آثارها على السلوك وعلى الشعور. وأختار من بين النظريات نظرية (بندى) **Pende** الذي يضع لنا أساساً مبسطاً ومتفقاً مع العلم والواقع. وإننا نتخذ مثل هذه النظريات كمرشد يرشدنا في ملاحظاتنا اليومية التي تقوى معرفتنا بأنفسنا وبمن يعيشون حولنا. هناك حسب هذه النظرية نوعان من الناس نوع تكون فيه

عملية تمثيل الغذاء وتحويله إلى طاقة هابطة ويكون النشاط النفسي بطيئاً ويكون الشخص ميالاً إلى الهدوء والتفاؤل ويتفوق في المنطق والتفكير. وهناك نوع ثان تكون عملية التمثيل عنده زائدة فيكون النشاط النفسي زائداً ويكون المزاج متقلباً وغير مستقر وميالاً إلى التشاؤم ويتفوق هذا النوع في الاتجاهات الإلهامية واللاشعورية والمجهود الإرادي.

وهكذا يمكننا على ضوء هذه العينة معرفة ما يوجد من ترابط بين النفس والجسم وأنه لا يجوز لنا أن نغفل عن هذه الصلة ومعرفة دوافع الاتجاه النفسي الجسمية قبل أن ننصح أو نعالج —فلابد من دراسة حالة الشخص المزاجية ومحاولة ربطها بحالته الجسمية —فالمزاج حسب الكثير من البحوث صورة للتركيب البيولوجي النفسي عند الفرد– ولهذا نصح (مونيى) **Mounier** بأن يكون هناك تعاون بين الأطباء وعلماء النفس فيجب على الأطباء أن يتتبعوا باهتمام اكتشافات وتطورات علم النفس كما أن علماء النفس مطالبون بإدراك حقائق الطب الدقيقة وتتبع تجددها ونموها حتى لا نجد عباقرة في ميدان لهم أفكار ساذجة في الميدان الآخر.

وبالنسبة لعلم النفس لا يصح لنا أن نجهل أن تغيير حالة تشاؤم أو تفاؤل تتطلب دقة علمية كبرى وإلا عرضنا الشخص إلى اضطراب خطير في سلوكه وأفكاره. هناك علاقة كبرى بين الطبع وحالة الخلية في الجسم فإن كانت الخلية سليمة غذاؤها سليم لتجدد بدورة دموية سليمة فإن الشخص يشعر باطمئنان طبيعي ونشاط كاف للتكيف مع الوسط دون أن يكون هناك انفعال يدفع إلى التشاؤم أو التفاؤل المفروض.

ودراسة الحالات المتداخلة ترشدنا إلى الإمكانيات التي يمكن الوصول إليها بتغيير حالة شخص فلابد من أن يبدأ التغيير من الأساس البيولوجي وإلا كانت المحاولة خطيرة أو لا فائدة منها.

وأهم ما يجب معرفته هو الغذاء الملائم لكل حالة. فإن الأجسام لا تقبل نفس الغذاء فهناك العصبيون الذين تكون أجسامهم سموماً داخلية لا يطيقون اللحوم ولا المواد الأزوطية.

وكذلك صاحب المزاج الدموي يتأذى من اللحم أكثر من أي صاحب مزاج آخر – والمزاج اللمفاوي لا يقبل المواد الحامضة مثل الليمون والبرتقال والطماطم. وهكذا نجدا كثيراً من المؤلفين الحديثين يتجهون إلى أن الغذاء لا يجوز أن يعطي جزافاً خصوصاً إن كان الشخص يشكو فعلاً من اضطراب في أي وظيفة من الوظائف.

وإني لجأت إلى طريقة مضمونة لجعل المرضى يخلصون من اضطراباتهم دون تطويل في دراسة المزاج. فبالرغم من تكوين فكرة إجمالية عن طبعه من حديثه ومن شكواه فإني أبدأ بتوجيهه نحو الأكل البسيط السليم لكي يتعلم السيطرة على الفم ثم أحاول العثور بالتدريج على أنواع الغذاء التي تقلقه وأكتشفها بالتدريج وعلى ضوئها أكون فكرة صحيحة عن حالته الجسمية من حيث القدرة على الهضم وتظهر لي بهذه الطريقة الاضطرابات الوظيفية عنده وأجعله مشرفاً على حالته الصحية بمراقبة أنواع الغذاء التي لا تلائمه ليستبدلها بأخرى يقبلها جسمه. وأحياناً نكون في حاجة إلى الاستعانة بطبيب أمراض جسمية إن ظهرت اضطرابات محلية في الجسم.

وهكذا تأكدت من صحة ما قيل من أن أصحاب المزاج الصفراوي لا يطيقون المواد المحتوية على الحديد مثل السبانخ وأنهم يرتاحون للخضروات والفواكه والنشويات والسكريات.

ولا يكفي تنظيم الأكل لخلق توازن في التفاؤل والتشاؤم وطرد القلق الناتج عنهما ولكن لابد من رعاية نظام الحياة من حيث الحركة والتنفس والاستحمام، ولكل طبع ما يلائمه فإننا نستطيع أن نحدد للشخص ما يضره حتى لا يسرف فيه ولا يقع في اضطراب، إن بعض الأشخاص مثل أصحاب المزاج العصبي لا يوافقهم الحمام البارد ويرتاحون للحمام الدافئ عكس أصحاب المزاج الدموي فإنهم يفيدون من الحمام البارد.

وكما أن مراقبة الفم مع الملاحظة هي وحدها التي تفتح أمام الشخص طريق الراحة والاطمئنان كذلك في الموضوعات الأخرى الخاصة بنظام الحياة فإن المراقبة هي التي تمكن الشخص من معرفة ما يلزمه ولا يجوز لنا أن نعيش غير مبالين معتقدين أن الأمر فوضى، وأن التقليد الأعمى هو الوسيلة الوحيدة للحياة بالعكس فإن التقليد من أخطر ما يهدد الإنسان بجعله ينحرف عن شخصيته وعن طبعه. لكل شخص نظام خاص يجب عليه أن يكتشفه وأن يحترمه إن أراد أن يعيش عيشة منظمة منتجة بعيداً عن القلق والاضطراب.

والناس كلهم يتبعون طريقة التقليد خوفاً من الانفراد وهذه عادة التطبع التي شكا منها القرآن في حربه ضد العادات السيئة عندما كرر

الرافضون للدعوة قولهم "قالوا وجدنا آباءنا كذلك يفعلون" فإن أغلب الناس اليوم لا يجرءون على تغيير أكلهم بدعوة أن الناس كلهم يأكلون بطريقة واحدة وأنه هو واحد منهم، واتباع الجمهور أصبح عادة راسخة تحتاج إلى كفاح تدريجي للقضاء عليها ولابد من أن يقوم المحارب لها بالسير على المراحل التي قد تطول. وهكذا نجد أنه من الصعب تخليص الناس من ورطتهم التي توقعهم في القلق والتشاؤم ولابد من انتظار تفاقم الحالة والشعور الشخصي بالآلام المرة ليمكن قيادته والأخذ بيده نحو النظام في كل أفعال الحياة ليصل إلى الشعور بالنعمة في الحياة نفسها.

فإن الحالة الطبيعية النادرة في الإنسان هي الحالة التي يشعر فيها الشخص بفرح وسرور مقرونين بالتنفس ورؤية النور. فتمنع هذه الفرحة الإنسان الطبيعي من التفكير في الموت وتجعله يعيش في اللحظة قوياً هادئاً ثابتاً وإذا فكر في المستقبل فإنه يفكر بلا أدنى خوف وإذا لاح أمامه شبح مشكلة فإنه يكون فرحاً لمقابلتها بقوته وعزمه وتكون له فرصة النجاح على شيء غير سهل مثل الطالب المسيطر على علمه يدخل الامتحان باطمئنان ينتظر النجاح المضمون.

وأهم ما يكسبه الشخص المنظم في حياته القاهر لنفسه أنه قادر على الأفعال الصعبة غير خائف منها وهذه تعطيه الشعور بالهدوء، والفرح والاهتمام. والثقة والاستقلال، والنصر وكل هذه الحالات أدخلها جانى في الشعور بالتفاؤل[٦] وهو التفاؤل الحق الذي يجب التعويل عليه

([6]) Mounier p.277.

لحفظنا بصفة ثابتة ونهائية من كابوس القلق المزعج. فبهذا النوع من التفاؤل الحقيقي توجد حالة انطلاق نحو المستقبل مع تقدير كل لحظة والإفادة منها بصفة عميقة فتصبح الحياة مليئة وغنية ويتمتع بها الإنسان تمتعاً واسعاً ومتنوعاً بدلاً من بلع الأشهر والأعوام مع انتظار النهاية بسرعة أو التعجيل للوصول إليها بالانتحار السريع أو البطئ.

وانطلاق الشخص نحو المستقبل ينشط كل الوظائف ويدفعها إلى التماسك في جسم يرمى إلى مواجهة المستقبل باشتياق بدلاً من التردد والخوف والانطواء البطيء في كل الوظائف المشاهد في الحالات التي تعيش بالصدفة ولا تحاول أن تبذل أي مجهود للتساؤل عن الحياة عند الفرد وعن درجة الحساسية التي تقدم عليها هذه الحياة.

شدة الحساسية

إن جهل الإنسان لنفسه ولجسمه يدفعه إلى تناول مأكولات لا توافق مزاجه وطبعه، ويؤدي هذا الضغط إلى ما يسمى بشدة الحساسية وهي طريقة عامة يدافع بها الجسم عن نفسه فتظهر بعض الاضطرابات العامة أو المحلية بعد تناول صنف من الغذاء لا يقبله الجسم. وشدة الحساسية تثبت لمن يلاحظها صحة الفكرة القائلة بالفردية في كل الوظائف وعلى أساس هذه الفردية تختلف الأجسام في الوظائف ولا يجوز لنا أن نعامل الأجسام بنفس المعاملة إن أردنا اكتشاف شخصية الفرد الخاصة وإقامتها على أسس متينة تحافظ على مكانتها وعلى قوتها لتنتج بمواهبها المعينة.

وإن كثيراً من الأطباء يشخصون حالة من حالات الاضطراب عند شخص مريض بأنها شدة الحساسة ويقول عنها آخرون حالة عصبية أو قلق عام. والحقيقة أن شدة الحساسية هي عبارة عن اضطراب في الأعصاب والغدد، وفي وظيفة تحول الغذاء إلى الطاقة. إن كان في هذه الوظيفة تأخر أو نقص فتظهر بعد مدة وجيزة من تناول طعام معين اضطرابات مختلفة قد تكون جلدية أو عصبية أو في النوم أو يكون الاضطراب عبارة عن قلق بوجع رأس وتقلصات في الرقبة وفي الظهر.

ويمكننا أن نلخص أسبابها في سبب واحد وهو فساد الدم وعدم

صلاحيته لتغذية الخلايا الجسمية وعلى الخصوص الخلية العصبية التي تولد الطاقة في صورة حساسية وحركة، ومن أهم المواد التي تحدث شدة الحساسية نجد المواد البروتينية مثل اللحوم والبيض واللبن وكذلك المواد الدهنية وتختلف أعراض شدة الحساسية من مادة إلى مادة ومن شخص إلى شخص. فإن المواد البروتينية تحدث الالتهابات الجلدية والاضطرابات المعوية والتهاب الأنف والجفون والمواد الدهنية تحدث الدوخة وآلام الظهر والرأس.

ويجهل بعض الأشخاص هذه الحقيقة على بساطتها، ويحاربون آلامهم بمحاولة علاج كيميائي مسكن ولا يلبث أن يحدث رد فعل لهذا المسكن ويصبح فاقداً لمفعوله وتتعقد الحالة لأن الجسم الذي أعلن عدم احتماله لأكل معين يجد أمامه مشكلة أخرى هي مشكلة الدواء المسكن ولهذا نرى أحياناً أناساً في حيرة لا يعرفون كيف يسكتون آلامهم ورأيت أشخاصاً يصلون إلى الانتحاء عن هذا الطريق: آلام شديدة لا يجد لها الشخص علاجاً وييأس من كل المحاولات ولا أنكر أن بعض الأطباء يعرفون تشخيص الحالة ويذكرون للمريض شدة الحساسية ولكنهم ينصحون بدواء دون أن يشيروا على الشخص بما يجب عمله إزاء السبب الحقيقي لحالة الاضطراب.

إنه في إمكاننا التغلب على اضطرابات شدة الحساسية بسهولة على شرط أن ندخل العامل النفسي في محاولة حل المشكلة. إن أهم كتب الطب والفسيولوجية مثل كتاب الفسيولوجية الإنسانية لهوس

صاحب جائزة نوبل سنة ١٩٤٧ لم يذكر في كتابه القيم عن شدة الحساسية **Allergie** إلا صفحة واحدة ويقول بعض الأطباء إننا لا نستطيع معرفة السبب، وأعتقد أننا لا نستطيع إيجاد السبب إلا بالتتبع وتعهد المريض. لابد من العناية بالدقائق والأمور التي تبدو تافهة فهي التي ترشدنا إلى فهم الحالة المعقدة بسرعة بدلاً من التخبط والاستعجال واستعمال الوسائل الكبرى التي تبعدنا عن الحالة الطبيعية ولا يمكننا مساعدة الشخص مساعدة فعالة وبصفة نهائية إلا إذا عرفنا حالته الخاصة. ولهذا يجب تأمل الاضطرابات وجمع مظاهرها لأنها لغة الجسم التي تعبر عن حالته وعن الاضطراب الذي لحق به.

وملاحظة الأكل ملاحظة دقيقة أكبر معين على اكتشاف السبب ومحل الاضطراب من الجسم. فإننا نجد بعض الأشخاص يشعرون باضطرابهم يظهر بعد تناولهم السمك وآخرين بعد تناولهم البيض هكذا نحكم أن النوع الأول مصاب باضطراب في الكلى والنوع الثاني مصاب في الكبد. ولابد من التخلي بتاتاً عن تناول هذا الصنف مدة من الزمن تمكن العضو الضعيف من الراحة واسترجاع نشاطه ثم الدخول في مرحلة جديدة إن كان السن دون الخمسين وهي محاولة تربية هذا العضو على استرجاع وظيفته المفقودة أو الضعيفة.

والذي يهمني أنا شخصياً في عملي كدارس للحالات النفسية هو القضاء على القلق في كل مظاهره وإرجاع الهدوء والاطمئنان وذلك لا يكون إلا بإقناع الشخص بالحقيقة العلمية التي تشرح له حالته

واضطرابه. ولاحظت أن الشرح العلمي المؤيد بالنصوص والأفلام يفعل مفعولاً هاماً في أعماق النفس ويوجه الشخص نحو النظام وتجنب ما يعرضه لشدة الحساسية وآثارها النفسية المؤلمة.

ولاحظت أيضاً أن الألم وحده بعد إقناع الشخص بأسبابه هو الطريق الوحيد لجعل الشخص يقلع عن عاداته السيئة في الأكل. وعادات الأكل أشد العادات رسوخاً وأصعب العادات تحويلاً، ولولا الألم والتهديد بالمرض لما اهتدى إنسان إلى النظام. وقد أشار يونج إلى أن معظم الناس في مرحلة الطفولة رغم كبر سنهم ولا يجوز لنا أن ندعو الجميع إلى النضوج فهذا العمل مثالي وغير قابل للتنفيذ وكأن الهداية النفسية التي تخلص الإنسان من شدة الحساسية والاضطراب النفسي مقصورة على طائفة من الناس هي الطائفة التي وهبت قوة الملاحظة والتتبع. حاول أيها القارئ منذ الآن مراقبة أكلك وما يتركه من آثار سيئة أو حسنة وقارن بين مفعول أكل وآخر ولكي تصل إلى نتيجة مضمونة حاول أن تحصر الأصناف في البداية ثم أضف إليها عنصراً جديداً ولاحظ الأثر في بحر الثماني والأربعين ساعة اللاحقة لأن المفروض أن الأكل يمكث في الجسم يومين كاملين إن لم يكن هناك إمساك.

وإنك لا تصدق بمقدار النعمة التي يمكن الحصول عليها بهذه الطريقة ويمكنك أن تغير كل حالتك النفسية وتجدد شخصيتك تماماً وكل ذلك لأنك بهذه الطريقة تتخلص بصفة نهائية من القلق، وإنني سأكرر دائماً هذه الفقرة التي كنت فسرتها في مقالة النفس والجسم:

"وأعتقد اعتقاداً جازماً أنه في إمكاننا تهيئة الجو الملائم لظهور مطمئنة بتطهير الجسم من كل ما هو مكثر للسموم سواء كان بالإسراف في الأكل أو بعدم احترام مواعيده أو بالإكثار مما يصعب على الجسم امتصاصه وتمثيله مثل الدهن المطبوخ والمواد الحمضية وغيرها مما يرضى الذوق ويتعب الكبد ويثقل الدم ويؤذي الأعصاب.

وهذه المعرفة رأس مال كل إنسان يحترم نفسه ويستعد للخلق والبناء، وأما الإسراف والإهمال مع استعمال المسكنات لإسكات الآلام الناتجة عنها فهو الطريق المؤدي للوقوع في كل ما يحير الأطباء من أمراض عصبية ونفسية".

ومن تتبعي لأسباب شدة الحساسية عند المصابين بالقلق اكتشفت أهمية الترابط بين النفس والجسم. وملاحظتي لنفسي ونجاحي في إنقاذها من الخوف والقلق كانا أكبر مشجع لي على التعمق في الدراسات الفسيولوجية والطبية وقد ارتاحت نفسي لما عثرت عليه من تصريح هام صرح به موينى **Mounier** عناما قال في كتاب عن الطبع(٧):

"إن المزاج محسوس للهيئة الجسمية النفسية لدى الشخص يميل إلى أن يكون مطابقاً للحالة النفسية ولهذا يجب أن يكون الأطباء مهتمين باكتشافات علم النفس وتطوراته التجديدية كما يجب على علماء النفس أن يكونوا مطلعين على آخر فصل في الطب. وذلك لأننا كثيراً ما نجد

---

(٧) **Mounier.T. de Caractère p. r84.**

بعضهم مجددين في ميدانهم وغارقين في سذاجة وتمسك بالشكليات في الميادين المجاورة لعلمهم".

الإنسان وحدة متكاملة لا يمكن تجزيئها تمشياً مع تجزئة العلم أو العلوم الإنسانية المختلفة فالتجزئة جاءت من ضعفنا على التعمق في كل ميادين هذا البحر ولهذا يجب أن يكون الطامع في مكانة المصلح الإنساني منقطعاً لهذا العمل النبيل الذي يحتاج إلى تعبئة المعلومات المختلفة التي تمس الإنسان في كل مظاهر نشاطه.

فلو كان علم النفس منتشراً بين الأطباء لما تألم الآلاف من الحساسية ولما استولى عليهم قلق الحيرة في أمرهم، ولاحظت أن عدداً كبيراً من بين اطلعوا على مقالة النفس والمرارة[٨] عبروا عن ارتياح نفسي لمعرفة سبب اضطراباتهم المتعددة ولا يفوتني أن أذكر في هذا الحديث عن شدة الحساسية فقرة هامة جاءت في المقال: "يمكننا أن نقف طويلا عند بعض الحالات التي تظهر عندها اضطرابات نفسية وجسمية متضاربة متقلبة وملم يعرف الطب الحديث القضاء عليها رغم الاكتشافات الكيميائية الواسعة النطاق. ولهذا فإن أغلب الأطباء المخلصين الذين لا يعملون إلا بما علموا يصرحون بعجزهم وبحيرتهم أمام هذه الحالات التي تبدو معقدة وتشمل مظاهر مرضية مختلفة تبدو جسمية في بعض الأحيان ونفسية في بعض الأحيان الأخرى. ومن بين الاضطرابات

(٨) مجلة العلوم عدد٧. جزء واحد سبتمبر ٥٦.

الجسمية نجد الربو وظهور الالتهابات الجلدية والمغص وارتفاع الحرارة والرعشة المصحوبة بالشعور بالقشعريرة والبرد والصداع وبرود الأطراف والروماتزم وأمراض العيون وسقوط الشعر وتسوس الأسنان وزيادة ضربات القلب، وأما من الناحية النفسية فنجد اضطرابات عدة تصاحب اضطراب المرارة على رأسها الخوف المبهم الذي قد يدفع الشخص إلى الوقوع في أزمة تصل إلى حد البكاء، وأحياناً يتبلور هذا الخوف حول سبب واضح يذكره الشخص ويقول إني خائف من الامتحان أو من الشرطة أو من الله أو من الفقير..".

فلا يجوز لإنسان عاقل يلاحظ اضطرابات عدة مثل التي ذكرت الآن ويحاول علاج كل منها على حدة. يتعدد الاضطراب، وانتشاره في أماكن عدة من الجسم أقوى دليل على وجود اضطراب أساسي مثل شدة الحساسية وعليه أن يراقبها بمراقبة الأكل مع مراعاة نظافة الجسم الداخلية والخارجية. وإلا فإنه يرقع من ناحية ليرى تمزقاً يظهر في ناحية أخرى ويكون فكرة سيئة عن جسمه وعن نفس ويقع في الحيرة القاتلة وهي باب من الأبواب الخطيرة للقلق، ولابد من بذلك كل الوسائل الممكنة حتى لا يتعرض الإنسان للحيرة في صحته وجسمه لأن الحيرة تدفعه إلى التخبط في المحاولات المتناقضة المفعول، وبذلك يزيد حالته العامة خطورة بتمزيق الكيان تمزيقاً كاملاً.

قلق الحيرة

تستطيع أن تقول إن الحيرة نتيجة القلق كما يمكنك أن تقول القلق ناشئ عن الحيرة، وقبل كل شيء يجب أن نعلم أن الحيرة نوعان: حيرة مرضية وحيرة طبيعية. فالشخص الطبيعي يحتار أمام أشياء تبعث على الحيرة ويقف مدة متأملاً الموقف قبل أن يجد الحل. وأما الشخص الضعيف الذي لم يعتن بإرادته وبنفسه فإنه يحتار لأدنى سبب ويتوقف عن العمل في كل موقف من المواقف مهما كانت بسيطة لا يوجد فيها تعقد يبعث على الحيرة. ويهمنا في هذا البحث أن ندرس حالة الشخص النفسية بعد وقوعه صدفة في موقف يحير كما أننا ندرس حالة الشخص الذي يحتار من المواقف البسيطة التي لا تحير.

إننا نلاحظ في حياتنا اليومية أن أشخاصاً أقوياء يتمتعون بقوة نفسية يجدون أنفسهم في مأزق لا يسهل عليهم حله مهما فكروا ومهما حاولوا اكتشاف وسيلة من الوسائل. وأذكر على سبيل المثال حالة شخص تعلقت به أمه تعلقاً شديداً وهي عجوز لا تقوى على أي عمل وليس لها أحد تعول عليه غير ابنها الوحيد. وصادف أن وهب هذا الشخص بمواهب عقلية وفنية نادرة، وكانت اتجاهاته الدراسة الناجحة تحتم عليه السفر وأتيحت له فرص عديدة تمكنه من السفر على نفقة هيئة حكومية. ولكن وجود أمه وتعلقها به واحتياجها المادي والمعنوي إليه وقف حائلاً بينه وبين تحقيق رغباته. وهكذا وجد نفسه بين أحد أمرين إما التضحية بأمه أو التضحية بمستقبله.

وأرغمته هذه الظروف على التفكير في الموضوع حائراً بين الاتجاهين. وحاول مراراً التخلي عن التفكير ولكن نفسه كانت تثور عليه كما تثور أحياناً ضد الأم وفي نفس الوقت يتدخل حبه لأمه فيكبت الثورة. وطال هذا الصراع وبدأت على مر الأيام تظهر عليه أعراض القلق في صورة تقطع في النوم وعدم استقرار وضعف في التركيز، وكلما استمر به الموقف في هذه الحالة زادت حالته تعقيداً وخطورة إلى درجة أنه أصيب برعشة داخلية واهتزاز في اليد. وأصبح غير قادر على القيام بأي عمل وظهرت أعراض القلق النفسي في صورة خوف شديد يأتي في صورة أزمات حادة. وكان في أثناء الأزمة يتجه نحو أمه معلناً خوفه الشديد. والحقيقة أنه كان من الصعب علينا إنقاذه من ورطته لتعقد الحالة الاجتماعية، وحدث تحسن بسيط بتقوية أعصابه عن طريق التنظيم في كل أنواع النشاط ولكنه لم يستطيع التخلص نهائياً من حيرته إلا بوفاة والدته. هناك حالات من الحيرة لا يمكن التغلب عليها إن كانت أسبابها واقعية واجتماعية وكل الذي يهمنا من مثل هذه الحالات في مجتمعنا هذا هو العلاقة بين الأسباب الاجتماعية وبين الحيرة وأعراض القلق النفسية والعصبية.

وهناك حالات من الحيرة أهون من التي ذكرنا ها، ويمكن للشخص بواسطة الراحة وعدم التسرع في الحل التغلب عليها والخروج منها بسلام، وأذكر على سبيل المثال حالة شاب كان في حاجة إلى الزواج وخطا الخطوة الأولى نحو فتاة أعجبته ولكنه بعد مدة وجيزة علم أن هذه

الفتاة مصابة بسل ووجد نفسه حائراً لا يعرف كيف يتخلص ولا كيف ينفذ وعده. واضطربت حالته النفسية اضطراباً وصل إلى حد القلق وظهور أعراض جسمية، وقضى ليالي من غير نوم معانياً أرقاً متواصلاً. وبعد دراسة فكرة الزواج عند الشاب وكيفية اتجاهه نحو هذه الفتاة بالذات أمكن إقناع الشاب بالتخلي عنها محكماً العقل الذي يقضي بعدم الزواج لوجود سبب قهري لا يسمح للعواطف أن تزج بالطرفين في مأزق خطير. وبمجرد اقتناعه بضرورة التخلي عنها استطاع أن يجد توازنه وهدوءه رغم بعض الأزمات التي خفت حدتها بالتدريج.

ويمكننا أن نذكر آلاف المواقف الباعثة على الحيرة ونذكر معها ألوان القلق التي تثيرها في النفس والجسم. وأحياناً عندما تتكاثر الموقف المحيرة على الشخص ويكون في حالة ضعف فإنه يصاب بنوع من السلبية ويقع الشخص في حالة هبوط وحزن وامتناع عن أي نشاط ويرفض كل مساعدة ويصل به الأمر في آخر المراحل إلى إهمال شامل لكل ما يتعلق بالنظافة والغذاء، ونراه يقبل على النوم كما لو أنه يريد أن يفر من الواقع. بينما يتجه الآخرون إلى الإدمان على المخدرات والخمر وذلك ظناً منهم أن هذه الوسيلة تنسيهم ما يحيرهم ولكنهم لا يلبثون أن يرجعوا إلى وعيهم وأن يعيدوا محاولة الهروب بكمية من المخدر أو الخمر أكبر. وهكذا يصلون إلى حرق أعصابهم وإلى الانتحار أو الجنون.

وهناك أشخاص يسلكون سلوكاً عكسياً للسلوك الذي ذكرناه وذلك لأنهم يصلون إلى الحيرة بعد أخطاء متتالية أهلكت أعصابهم وأتلفت

قوتهم النفسية وأصبحوا في حالة لا تمكنهم من أخذ أي قرار مهما كان بسيطاً وقد أشرنا إشارة سريعة إلى هذه الحالة وإني رأيت أشخاصاً وصلوا إلى مكانة عالية من العلم وأخطأوا في طريقة أكلهم وأصيبوا بإرهاق عصبي ووصلوا إلى عجز تام عن الانتهاء إلى قرار في أبسط الأمور مثل شراء قميص ونراهم يكثرون السؤال من غير داع. ويمكنك أن تعرفهم بسهولة في الحيرة إذا سألتهم عن رأيهم في أي موضوع أو إذا أخبرتهم في أي شيء ومن هنا جاء المثل "خيروا حيروا" والحالة الطبيعية بعيدة عن هذا فالشخص السليم يتجه إلى الموضوع الملائم بعد تفكير قصير أو طويل حسب أهمية الاختيار ونرى الشخص القوي السليم يخاف من المسؤولية ولا يخشى الأخطاء لأنه يفكر تفكيراً حراً مستقلاً عن العوامل اللاشعورية التي تقيد الضعف وتخفيه في أفعاله الإرادية.

والغريب أننا نجد بعض الأشخاص المصابين بالحيرة يفرون من القلق بالتهور في أفعالهم فإنهم يكرهون التروي والتأمل بل إنهم يندفعون اندفاعاً غير مبالين بالنتائج. ويسلك هذا المسلك الأشخاص المعولون على قوة مالية أو غيرها لأنهم يستطيعون دائماً تبرير أعمالهم وإصلاح الآثار إلى حين تفاقم الحالة واستيقاظ الضمير والشعور بالحقيقة المعروفة لديهم الخفية لدى الناس. واندفاع الشخص في الأعمال هروباً من الحيرة والقلق يؤدي إلى أخطر النتائج. ونجد هذا الصنف من الناس يقع في عادة القمار الذي هو ضرب من ضروب المغامرة. والإقبال على القمار هو هروب من الواقع ومن المنطق ومن الاختيار القائم على قواعد

عقلية. وذلك لأن القمار لا يخضع في الغالب إلى قاعدة. وإنما هو متعلق بالصدفة التي تتحكم فيه تحكماً يجهله الإنسان والمقامر رجل يتحدى المنطق والواقع وهو في أغلب الأحيان مصاب بحيرة يخفيها عن نفسه وعن الناس.

وتتبعت حالات عديدة لأشخاص مصابين بداء الميسر ودرست عن قرب نفسية بعضهم بتعمق ووجدت السبب المشترك بينهم ثورة على الواقع، وعبر لي أحدهم قائلا: إني لا أعرف من أين أبدأ في كفاحي اليومي كما أني لا أعرف إلى أين سينتهي بي الأمر. وأجد الميسر يغريني كل لحظة، على هذه الحالة جرني الاختبار ليس هناك قانون يوجهني أو يرغمني، ومفاجأة في النهاية أكسب تارة وأخسر تارة أخرى. أمل من غير ضمان لا يمكنني أن أتنبأ والمفاجأة واقعة، أغضب تارة وأفرح تارة أخرى، وكل اهتمامي يكون محصوراً في الانتظار فإن كسبت شعرت بالفخر لأني أنا الذي كسبت وإذا خسرت شكوت من الحظ الذي خانني وهذا المد والجزر ينسيني همومي ويبعدني عن الواقع الضيق المؤلم بشقائه وكفاحه المستمر وخيبة الأمل والمسؤوليات الضخام التي ترهق كاهلي.

وكان هذا المقامر أباً لطفلة ولدت مشوهة واتهمته زوجته بالسبب لاعترافه لها بإصابة قديمة بالزهري كان أهمل علاجها.

وكان في بعض الأحيان يعتقد نفسه مجرماً فعلاً في حق هذه الطفلة وفي بعض الأحيان الأخرى كان يثور على الحظ الذي جعله هو بالذات يقع في هذه الورطة ويشعر بالندم والقلق والحيرة فيما يجب أن يعمل

لتغيير الموقف. وقبل أن يصبح هذا الشاب مقامراً فإنه مر بمرحلة المغامر المقبل على الأعمال الخطيرة مثل السباق الجنوني بالسيارات. وهكذا نرى أن أغلب الأشخاص الذين يعرضون أنفسهم للخطر في أعمال عنيفة يكونون في الواقع يعانون حيرة داخلية ويفرون من قلق وخوف. ويكون هذا الإقبال على الأعمال الخطيرة تحدياً وهروباً في نفس الوقت. كما أن البعض يقبل على هذه الأعمال بنية العقاب الذاتي يحاول أن يضحي بحياته ولكنه يغطي الانتحار حتى لا يقال إنه فر ويقوم بعمل عظيم لينال الإعجاب والتقدير. والغريب أننا حتى في الأعمال الحربية وجدنا بعض الأبطال كانوا مدفوعين فعلاً بحالة نفسية تجمع بين الحيرة والخوف، ولعل المثل الشائع: مكره أخاك لا بطل" يشير إلى هذه الحقيقة النفسية التي لا يؤثر فيها هذا السلوك ويمكن للشخص أن يواجه الموقف ويحاول الحل فإن لم يستطع فإنه يقوم بعملية الخضوع للأمر الواقع وهي عملية تربح وتوفر النشاط النفسي وتقي الأعصاب من التوتر والاضطراب.

ولا شك أن صراع الحيرة قد يحدث انطلاقاً للمواهب إن صادفت شخصً عبقرياً مثل بيتهوفن الذي كان يبشر بفلسفة القوة بدلاً من الأخلاق ومجد العبقرية والزعامة وعبر عن القدرة وفرض الذات وتحدي الضعف والحاجة. وذلك لأنه كان مهدداً في وظائفه الهضمية لإقباله على الأكل وتنمية صحته الجسمية، ومن هنا جاءت فكرة نضوجه الجسمي وتفوقه فيه. وعندما تعدي الثلاثين وأقبل على العقد الرابع شعر بالتعب والمرض وبدأ أنواع العلاج الخاصة بالأمعاء وكان بتهوفن في اعتقادي

مصاباً في كبده وفساد الدم والتهاب الأعصاب وخصوصاً أعصاب السمع وأدى به ذلك إلى الصمم وتجددت ثورته وقويت وتحدى وكافح واستعمل كل ما كان في نفسه من قوة لإيقاف الصمم ولكنه في آخر الأمر عندما أشرف على تنفيذ الانتحار اكتشف قوة أخرى هي قوة الخضوع للأمر الواقع التي تبطل مفعول الثورة وتقضي على الحيرة والنضال الذي لا فائدة فيه.

الخضوع والتكيف

هناك نوعان من الخضوع: خضوع قهري وخضوع اختياري. والخضوع القهري سبب هام للقلق. إنك تستطيع أن تقوم بتجربة سهلة تثبت لك حقيقة هذه الفكرة وذلك يكون بجعل الشخص يقوم بعمل ما بصفة قهرية بعد ما كان يقوم به بصفة اختيارية فإن عامل الضغط يحرم الشخص من الشعور بحرية العمل ويحدث انفصالا بين الرغبة وبين العمل ويكفي هذا لظهور قلق وتعب سريع ورفض للعمل. فإذا اشتد الضغط فإن الشخص يصاب بأعراض القلق العصبي وما يتبعها من اضطرابات جسمية متنوعة.

ولكن الناس مضطرون إلى الخضوع في كثير من الحالات فكيف يمكنه التخلص من القلق. وهناك حالات مفروضة فرضاً وليس للإنسان فيها أي اختيار وإننا نشهد بحقيقة هذه الملاحظة ولهذا فإننا اتجهنا إلى البحث عن حل لهذه المشكلة الخطيرة التي يحتاج كل شخص إلى حل لها، وأغلب الناس يعيشون من غير تفكير ويقعون في حالات كان من الممكن توقعها وبشيء من البحث على ضوء علم النفس يمكن تجنب الكثير من الاضطرابات أو على الأقل تخفيفها والتقليل من آثارها المضرة، وهنا أيضاً نرجع إلى الاعتماد الكلي على مبادئنا في العلاج النفسي القائمة على تنظيف الجسم من السموم وتغذيته بطريقة قريبة لطبيعة الشخص وفي حالة ما إذا فرض على الشخص غذاء معين فعليه

أن يعرف كيف يعتدل وكيف يصوم من حين إلى آخر ليمكن الجسم من طرد الآثار المتراكمة وعلى كل فإن الأطعمة المفروضة دائماً هي الأنواع البسيطة ومن النادر أن نجد أناساً يفرضون اللحوم والدهنيات والسكريات، وهذا المبدأ الأساسي في طريقنا في العلاج يمكن الشخص من اكتساب مرونة عصبية لا يعرفها إلا الشخص الذي جربها وخبرها خبرة شعورية ذاتية، والسيطرة على الأعصاب تفيد في عدة مواقف ومن أهمها المواقف الجديدة التي تتطلب تكيفاً جديداً أي تحتم التخلي عن عادات قديمة واكتساب عادات جديدة. وإلا فإنه يضطر إلى التخلي غصباً عنه ويقوم بأعمال جديدة بالإكراه وكل هذا يكون مولداً لقلق نفسي مؤلم ومؤذ.

وفي هذا الميدان تظهر القيمة التطبيقية لاتجاهنا الفسيولوجي كأساس لكل تربية نفسية لأني في الحقيقة متمسك بالتربية لكي لا نضطر في يوم من الأيام إلى العلاج بالمعنى الدقيق.

فالشخص الذي انطلق في إرضاء ذاته ويلبي كل شهواته بإسراف يجد صعوبة كبرى عندما يضطر إلى الخضوع إلى حالة جديدة تحرمه من الإسراف وعادات البذخ. وهذه الصعوبة تحدث قلقاً شديداً وتدميراً داخلياً وميلاً إلى الثورة ويصل الشخص إلى حالة من التوتر العصبي الخطيرة على الصحة العامة جسمياً ونفسياً. كما أن الشخص المتوتر توتراً شديداً لا يعرف كيف يسلك مع الناس وكيف يتصرف بحكمة وهدوء ليتخلص من التعقدات المتسلسلة الناتجة عن الاضطراب.

إن الناس في حياتهم يصادفون حتماً حروباً وثورات سياسية تدفع العلاقات الاجتماعية إلى الانهيار في أي لحظة من اللحظات فتصبح الأوراق المالية فاقدة لقيمتها ويصبح الأكل والغذاء متعذرين ويحدق الخطر بالإنسان من كل ناحية. وفي هذه اللحظة يكون الشخص في حاجة إلى ثبات ورباطة جأش ليتصرف تصرفاً محكماً لا انفعال فيه ولا طيش.

وقد شاهدت فعلاً أشخاصاً يضيع كل مستقبلهم لأخطاء في سلوكهم ارتكبوها تحت تأثر الذعر. وزيادة على هذه الأخطاء الوحشية التي يؤذي بها الإنسان نفسه هناك الاضطراب الداخلي الناتج عن الضغط للخضوع إلى أعمال لا يرضى عنها الشخص وتكون محسوبة عليه وتوقعه في عدم احترامه لنفسه أو لاحتقارها. وبهذا الاحتقار يدخل الشخص في مرحلة القلق الكبرى التي تحرم عليه طعم الحياة حتى في أوقات الرخاء والهناء.

ولهذا اتجهت إلى تربية ملكة التكيف عند الشخص وتبدأ هذه التربية بالسيطرة على الفم وإخضاعه للعقل وبذلك نكسب كمية كبرى من الطاقة كانت تصرف في الهضم عكس الشائع بين الناس من أن كثرة الأكل تكسب قوة وهذه الفكرة الشائعة قائمة على التفسير الطفلي المباشر الذي يربط بين زيادة الأكل وزيادة القوة ناسياً أن كل قوة في الإنسان لا تأتي ولا تصرف إلا بواسطة الأعصاب. والأعصاب لا تكون قوية إلا إذا كانت مرتاحة وسليمة —وقد أشرنا في بداية هذا العرض أن الأعصاب عند أغلب الناس ملتهبة أو مرهقة ويحتاج العلاج إلى نظام

الأكل والحياة يمكن للإنسان من نوم مفيد يجدد النشاط والقوة. وهذه القوة القائمة على سلامة الأعصاب هي السلاح الأكبر للدفاع عن النفس بالتمييز العقلي والقدرة على تحديد درجة الخضوع. إن العقل في حالة هدوء الأعصاب يستطيع أن يدرك ما يلزم الإنسان من درجة الخضوع منتظراً مرور الأزمة ليتجه بعد ذلك اتجاهاً جديداً يضمن له حالة أحسن.

وأذكر مثلاً حياً يشرح لنا هذه النظرية. هناك شخص عرف في طفولته كل أنواع الاضطراب الجسمي الناتجة عن قلق وراثي وعاش عيشة تغلب عليها الفوضى والإسراف في كل شيء وعندما صار شاباً اتجه إلى الرياضة البدنية من غير إشراف طبي وكانت النتيجة أنه انهار انهياراً كلياً وأصبح غير قادر على القيام بأي واجب ثم تدهورت حالته إلى درجة أنه عجز عن عملية التنفس وبما أن الأطباء اتجهوا إلى زيادة الغذاء وحمله على الإسراف ظناً أن الضعف هو الذي كان السبب في كل ما كان يشكو منه فإنه وصل إلى حالة الخطر العقلي وتجلى ذلك في الخوف العام من كل شيء وأصبح لا يحس بجسمه وكان يهيأ له أنه من غير رأس لأنه لم يكن يحس بوجودها، والذي زاد المشكلة تعقيداً هو أنه لم يكن راضياً عن كل الأوضاع الاجتماعية التي كانت تحيط به. وكانت أول خطوة في العلاج هي تنظيم الحياة وإيجاد الأكل الملائم لحالته بعد محاولات بسيطة. وبعد هذه الخطوة بدأت أعصابه تتجه نحو الراحة والتماسك وبدأت أزمات التنفس والخوف وفقد الإحساس تتضاءل شيئاً فشيئاً. وبعد ما قضينا عن الضعف بدأنا نتعهد القوة لننميها حتى وصلنا

بالشخص إلى القدرة على التكيف الطبيعي الضروري لكل إنسان وبعد ذلك حملناه بشيء من التفكير في المواقف على عدم الاقتناع بقبول الأوضاع الاجتماعية، وهذه العملية النفسية ليست بالسهولة التي تمكن أي شخص من القيام بها.

وهذا المثل يساعدنا على الاهتمام بالخطة التي نتبعها لنربي النفس تربية خاصة تمكنها من الوصول إلى القدرة على التكيف، وهناك أشخاص يتعرضون إلى أخطار صحية وغيرها، وكل إنسان معرض في حياته إلى تغيرات هامة وقد تكون فجائية فإن لم تكن لديه القدرة على سرعة التكيف للموقف الجديد فإنه يتعرض إلى قلق وانفعال قد يقضيان عليه قضاء تاماً أو يفتحان أبواباً دائمة للشعور بالحيرة والضيق.

ولهذا لا يجوز للإنسان أن يغتر وأن يتمسك بحالة واحدة ولا يفكر في إمكان تغييرها لأن الحياة لم تكن في أي مظهر من مظاهرها ثابتة فمن صفاتها الأساسية التغير فيجب أن نقبلها على حقيقتها وهنا نذكر كلام شاعر عربي عبر عن هذه الحالة إذ قال:

ويحـــك هـــذا الزمـــان زور   فـــــلا يغرنـــــك الغـــــرور
لا تلتـــزم حالـــة ولكـــن   در بالليـــالي كمـــا تـــدور

إن التكيف يمكنك من قبول الأوضاع الجديدة بعقل وتدبير بدلاً من الاضطرار إلى الخضوع قهراً، وإني في هذه النقطة أبدو مثالياً وبعيداً عن الواقع ولكني أرى أننا نحن الباعدون عن الحقيقة وعن الواقع لأننا نغمض أعيننا ونحاول دائماً رؤية ما نريد ونفكر بالأمل بدلاً من أن نفكر

حسب العناصر الموجودة فعلاً وعلى ضوئها يجب أن نتجه في أعمالنا وأفعالنا وإذا كانت هناك استحالة أي عمل فعلى الشخص أن يتعلم الخضوع للأمر الواقع ولو كان العذاب والموت.

إن المحاولات في الأوقات الحرجة لا تكون مفيدة إذا تغلب على الشخص الخوف والذعر وأصبحت كل أعصابه مفككة. وأحياناً تكون الفوضى من الأسباب المساعدة على الوقوع في الخطر الحقيقي.

وأحياناً تكون الصعوبة ناشئة عن مشكلة معينة لا يعرف الشخص كيف يتخلص منها، أو يخضع لظروفها إن كانت غير قابلة للحل وبذلك فإن المشكلة تستولى على ذهن الشخص ويقحمها في كل أفكاره وأفعاله. وينحرف بذلك منطقه ويصبح تفكيره ضعيفاً لا يوجه الأعمال توجيهاً صحيحاً. وبذلك تزداد المشكلات زيادة كبرى من غير مبرر ويفتح الشخص لنفسه مجالات جديدة للصراع وذلك يرهقه تماماً ويجعله يخسر كل شيء.

وكان من الواجب على أن أسمى التكيف في هذا الباب بالمرونة لأن التكيف السريع الذي يرمي إلى إنقاذ الموقف حتى لا يخسر الشخص كل شيء هو أساس المرونة الخاضعة للعقل الذي يقدر الظروف الحالية ويقدر في المستقبل ويفتح باب التراجع والإنقاذ وأفكر الآن في شخص تشبث بفكرة التزوج بامرأة أعجبته وصادف أمامه صعوبات جساماً وبدأ في الصراع مع هذه الصعوبات وضحى تضحيات خطيرة إذ غادر منزل أهله وترك عمله وتدهورت صحته ووجد نفسه في المستشفى يطلب النجاة من الموت.

وأذكر حالة عكسية لشخص كانت له ديون عند شخص حاول أن يمتنع عن دفعها فبدلاً من الغضب والثورة فإن صاحب الدين لم ينفعل ولم يرض مقاطعة الشخص المديون له. وصبر عليه مدة طويلة ورضى بتقسيط المبلغ واتبعه معه سياسة اللين إلى أن عرف كيف يحصل على ماله. وهذا الموقف كان ضرورياً لأن الشخص لم تكن له وسيلة استعمال القوة التي كانت تسجن الشخص ويكتفي المطالب بنجاح معنوي ويضيع مقدار المال المطلوب.

وهكذا يمكننا أن نذكر المئات من الأمثلة التي تثبت أن الشخص المرن يمكنه أن يسيطر وأن يقلل الخطر ويضيق دائرة المفاجآت التي تتلف الأعصاب. وأغلب التعقدات التي تصيب الشخص في قدرته على المرونة والتكيف تأتي من الغفلة الأصلية في الشخص أو الناتجة عن العاطفة والتعصب كما أن الغرور في حد ذاته عقدة مولدة للعقد.

الغفلة والغرور

قيل إن الإنسان ضعيف وقيل إنه خليفة الله في أرضه والحقيقة أنه الاثنان معاً فهو أحياناً ضعيف جداً وأحياناً قوي قوة لا تقدر. ولذلك نرى البعض وقعوا في الطرف الأسفل وهو الغفلة ويناضل البعض الآخر للتشبث بالقوة ويندفع اندفاعاً قوياً في هذا الاتجاه ويقع غالباً فيما يسمى بالغرور.

والحياة السليمة تتطلب توازناً بحيث لا يكون الشخص ضعيفاً ضعف العجز ولا يكون قوياً لحد الغرور وعدم تقدير الظروف الواقعية ومعرفة الحدود التي يجب أن يتساهل فيها الشخص تساهلا يقوم على الإهمال وعدم المعرفة ونقص في القدرة والمرونة.

ونلاحظ أن أي سلوك طبيعي مهدد بالوقوع في أحد الطرفين من التفريط والإفراط، ويحتاج الإنسان إلى المرور بتجارب معينة يختبرها بنفسه ليشعر بالحاجة إلى ضبط مستمر وتيقظ متواصل والحياة سهلة جميلة إذا نظمت وفهمت على حقيقتها. وأما الإقبال على الحياة كما يقبل عليها معظم الناس على أساس أنها أكل ولذات فإنه يعتبر غفلة نسميها لا مبالاة أو تواكلا أو تفاؤلا. ولكننا لا نلبث أن نصدم بحقائق مرة تجعلنا ندفع ثمن الشعور باللذات العابرة التافهة. وكثيراً ما يعمد الإنسان إلى تجاهل الحقائق ظناً منه أن هذا التجاهل يخفف الألم النفسي أو يقضى

عليه. وهو في الحقيقة يستعير موقف النعامة ويخفي رأسه دون أن يمس السبب المؤلم الذي ينتظره ليعود في مناسبة أخرى أكثر تعقيداً وأخطر ضرراً. وفي مثل هذا الموقف فإن الإنسان يبلغ الألم كما يبلع الأكل المحرق بدلا من طرده وبذلك يحرق جوفه وبطنه بدلاً من أن يحرق فمه وعلاج الفم أسهل من علاج البطن. فكذلك في المعنويات فإن الشخص لا يحاول أن يواجه الحقيقة المؤلمة وبدلاً من أن ينهي الموضوع سواء كان بالحل أو بالخضوع فإنه يؤجل ويتعمد الغفلة، وأحياناً ينجح ويبدو له أنه تخلص من ألمه بصفة نهائية ولكن يفاجأ بعد مدة من الزمن بقلق لا يعرف له سبباً ويحاول في بادئ الأمر أن يجد له علة فيما هو محروم منه وأغلب الناس يعتقدون أن قلقهم هذا راجع إلى أسباب مباشرة مثل نقص في المال أو ظلم رئيس أو مرض جسماني أو غير ذلك. والسبب الحقيقي الخفي عنهم هو الغفلة التي لجأوا إليها مراراً للتمادي في الأعمال السهلة والهروب من الأفعال الصعبة. وهذه الطريقة في الحياة القائمة على الصدفة وعدم المبالاة هي التي تكون ما يسمى باللاشعور ولهذا لا يكفي أن نحلل على طريقة فرويد لإرجاع اللاشعور مشعوراً به ولكن يجب أن نحارب في الشخص هذا الاستعداد إلى الغفلة وتدريبه على مواجهة الحقائق بالمرونة المطلوبة وذلك مرة أخرى لا يتحقق إلا إذا كانت الأعصاب سليمة من السموم وقوية بالترابط والتكامل، والشخص الذي يجهل معنى هذه الجملة محكوم عليه بالوقوع حتماً في يوم من الأيام في أعنف الأزمات النفسية ويستولى عليه القلق في أشد مظاهره ويحتاج في الاهتداء إلى التخلص منه. وكثيراً ما يكون ذلك بداية انهيار تام.

ولا يمكن للقارئ أن يقدر أهمية هذا التوجيه إلا إذا عرف مثلاً لما نشير إليه من حقائق عملية. فأذكر مثلاً واضحاً لامرأة ربيت تربية تدليل زائد منذ الطفولة الأولى ولم تعرف في حياتها ما يسمى بالقيد لأنها كانت حرة في كل شيء وتعمل ما تشاء فلا يراجعها أحد فيما تعمل واتخذت هذا الاتجاه قاعدة لها في الحياة واعتقدت أن كل شيء في الحياة سيجرى كما عهدته في المنزل، وأصبحت شيئاً فشيئاً تواجه مشكلات بسيطة في نظر الناس وضخمة في نظرها وكانت في كل مرة تحاول أن تنسى المشكلة بالإقبال على ما يرضيها ويسليها وكانت دائماً توافقها على أساس الدوافع العاطفية لا التفكير في التربية الحقة التي ترمى إلى تكوين نفس سليمة قادرة على مواجهة الحياة. وحصل أن هذه الفتاة وجدت في وقت عصيب اضطهدت فيه ملتها وهي أقلية وعم الاضطهاد كل من هو على ملتها فلم تعرف كيف تواجه الموقف الجديد واستولى عليها الذعر وأصبحت لا تفكر إلا في الخطر المحدق بها. وصادف أيضاً أنها كانت تحب شاباً وعدها بالزواج ونظراً للظروف التي كان يعيش فيها هو وخطيبته لم يستطع الوفاء بالوعد واختفى راحلاً عنها، ووجدت الفتاة نفسها تعاني أعنف الآلام النفسية لأسباب حالية واقعية وبدلاً من أن تقبل الوضع وتنهي الألم بمواجهته فإنها سافرت في رحلة طويلة لتنسى كل شيء بمشاهد جديدة ومناظر جميلة وشعرت بعد ذلك براحة واعتقدت أنها قضت على كل ما كان يقلق راحتها ويزعج نفسها ولكنها لم تكسب أكثر من كبت جعلها غافلة عن حقيقة مرة لم تستطع مواجهتها بالشجاعة المطلوبة لأن تربيتها لم تكن قائمة على خطة عقلية

وإنما كانت عبارة عن اندفاعات عاطفية أرضت بها الأم نفسها.

وليس الغرور بعيداً عن الغفلة لأنه يقوم مثلها على عقد نفسية وهو حالة شاذة تدفع الشخص إلى القيام بأفعال غير ضرورية تنتهي آخر الأمر إلى الاضطراب. وإنك تجد دائماً الغرور عبارة عن تعويض نقص يحاول الشخص تغطيته ليوهم نفسه بالقوة. وأحياناً يؤدي الغرور إلى اكتشاف مواهب يساعد التحليل النفسي على جعل الشخص يصل بها إلى الاعتدال والتوازن والاستغناء عن التعويض، ولكن أغلب الناس لا تتاح لهم فرصة التحليل وإذا أتيحت فإنهم يرفضونه على فكرة أنه للمرضى وحدهم بل بعضهم يشعر بالكسوف إذا قيل عنه إنه يحلل نفسه. وفي هذا أيضاً نوع من الغرور يجعل الإنسان يرفض الشيء قبل أن يعرفه لا لشيء إلا ليدافع عن سمعته.

والمغرور يسير وراء العاطفة ولا يسمع لعقله ولا يخضع للمنطق حتى يفضح تلاعبه بالأفكار. وهناك غرور إيجابي يدفع بعض الأشخاص إلى القيام بالأعمال الكبرى التي تقترب من طاقته وقدراته وهناك غرور سلبي يؤدي بالشخص إلى احتقار كل أعمال على أساس أنها تحط من قيمته لأنها حسب اعتقاده لا تليق بمقامه فالنوع الأول يندفع اندفاعاً شديداً والثاني ينطوي انطواء تاماً وهكذا فإن النوعين ينحرفان عن الطبيعي والنوعان يصلان حتماً إلى عدم التكيف وإلى الفشل في الحياة غير أن الصنف الأول معرض للمفاجآت أكثر من الصنف الثاني ووقوعه في القلق محقق بعدما يعقد موافقه بالمغامرات التي لا داعي لها مهما

خولت له نفسه أنه يكافح في سبيل مصلحة أسرته أو شركته أو حزبه.

ومن الواجب على كل إنسان أن يراجع نفسه على ضوء ما نقوله الآن حتى لا يكون ضالاً في حياته ويكون الغرور الإيجابي أو السلبي دافعاً له في حركاته أو ممسكاً به في سكناته.

وأهم نقطة تلاحظ في المغرور هي التي نلاحظها في صاحب الغفلة وهي عدم تقدير المسؤولية. فكلاهما لا يبالي بها ويعمل ما يعمل متأثراً بفكرته التي لا تطابق الواقع.

ويعتبر المغرور الإيجابي أصعب هذه الأنواع في أية محاولة لإصلاحه خصوصاً وأنه يعتقد التفوق ولا يقبل الخضوع لأية نصيحة أو أي توجيه. وأخطر سن بالنسبة للغرور عند الإنسان هي سن الشباب لأن الغرور يمنع الشاب من الإفادة من الدرس ويمنعه غروره من القيام بالواجب خوفاً من الوقوع في الخطأ الذي يحط من القيمة حسب اعتقاده. كما أن الغرور يأنف في بعض الأحيان القيام بالخطوات الأولى في العلم ظناً منه أنها سهلة بالنسبة له وهكذا تفوت عليه دائماً فرصة التزود بالأسس الأولى ونرى المغرور في كثير من الأحيان يتقن فعلاً الموضوعات الصعبة ويجهل بتاتاً المبادئ البسيطة وذلك لأن غروره منعه من الاعتناء بها عناية ضرورية.

والذي يهمنا هنا هو آثار هذا التناقض في موقف الشخص المغرور فإنه كثيراً ما تظهر فجأة ناحية من نواحي النقص التي يحاول تغطيتها. ويكون لذلك أثر سيء في نفسه إذ يظهر القلق شديداً ومتسلطاً عنيفاً ولا يكون من

السهل علينا إنقاذه سريعاً، لأن الاضطراب عميق وأسبابه ثابتة مثل التفاوت الكبير بين التفوق في ناحية، والنقص في ناحية أخرى ولا يمكن إصلاح النقص إلا بتعليم قد يطول أو توجيه قد يتطلب أعواماً غير قليلة.

وأغلب الأشخاص الذين أصيبوا بالغرور تكون لديهم حجة يستندون إليها وإلا لا يستطيعون الاستمرار في تمثيلهم الخطير، ولهذا يمكننا بشيء كبير من الحرص واللباقة إنقاذهم بتأييد الموهبة وجعلها وسيلة للقضاء على الشعور بالنقص المرضي وإبداله بشعور بالثقة والتقدير. فإذا كان الشخص مطمئناً على مكانته الاجتماعية متمتعاً بتقدير ذاتي طبيعي وتقدير اجتماعي واقعي فإنه لا يشعر بالحاجة إلى التغطية والتعويض ولا يندفع نحو المواقف الشاذة من غرور إيجابي بالمغامرات أو السلبي باللامبالاة.

وفي كلتا الحالتين نجد الشخص الواقع في غفلة أو في غرور يعيش حياة وهمية. يتخيل أشياء عدة ويعتقد أنها صحيحة ويبنى عليها بنايات شامخة لا أساس لها من الواقع فالشخص النائم في غفلته يخول لنفسه الاستمرار اعتقاداً منه ألا قيمة لما يشاهده من أحداث وأن أفكاره وما تخوله له نفسه هو الصحيح، ويتجه في أعماله بناء على هذه الأوهام. وأذكر مثل شخص لم يصل إلى درجة من العلم واعتقد أنه في استطاعته أن يؤلف وأصبح يكتب أشياء لا قيمة لها من الناحية العلمية ولكنها في نظره كانت اختراعاً وابتكاراً والذي زاد في قيمتها وقدراتها هو أنه كتبها من فكره وحده دون أن يطالع أي كتاب ورأيناه يقنع نفسه

ويحاول إقناع الناس أن العبقري الحق هو الذي يؤلف دون مطالعة، ولا يجوز لنا أن نشعر هذا الشخص بخطئه القائم على غفلته إلا إذا مكانه من العلم وتركناه يؤلف على الأساس الطبيعي وهو التشبع بكتابات المؤلفين السابقين والمعاصرين والوصول إلى درجة من النضوج النفسي لجعل الشخص يدرك الحقائق الدقيقة التي تخفي عن الذهن في أول وهلة ثم تتجلى بعد التأمل أو بعد التجارب أو المقارنة بين النصوص.

ولا شك أن الذي يغذي هذه الغفلة ويؤيدها هو الغرور الذي جعل الشخص يعتقد أنه في إمكان الإنسان أن يستغنى عن تراث العلماء أو الوصول إلى النهاية من غير المرور بالبداية فإن مثل هؤلاء يعيشون في عالم خاص منعزلين عن موكب الإنسانية وهذه العزلة في الفكرة خطيرة جداً على النفس وعلى العقل أيضاً.

وقد لاحظ الباحث هنريش شولتى[٩] في مقاله: محاولة لفهم الباراونية على ضوء نظرية الجشتلت: أن مرض الانحراف العقلي يأتي من العزلة مهما كان نوعها ومظهرها. وشرح أهمية الشعور الجماعي عند الفرد فليس هناك الشعور "بالأنا" وإنما هناك حاجة الفرد إلى الشعور بـ "نحن". وكلما فقد الشخص ما يؤيد له هذا الشعور وقع في الانحراف.

وهكذا يمكننا أن نرى وجود ثلاث مراحل لنمو النفس الإنسانية فالمرحلة الأولى هي مرحلة "الأنا" الطفلية. وكان من الواجب الطبيعي أن

---

(9) **Heinrich Schulte- Selection 3 r p.363.**

A Source Book of Gestalt Psychology Edit.Ellis, London: r938.

يختفي هذا الشعور "بالأنا" ليظهر الشعور الجماعي وأن يتكيف الشخص بالمجتمع ويتعامل مع الناس على أساس التبادل والتكيف. وهناك في نظر بعض البحاث مرحلة ثالثة هي مرحلة "الأنا" المستقل الناضج القائم على أساس من الاكتفاء بالذات وعدم الحاجة الملحة إلى الآخرين بحيث أن الشخص يصل إلى نوع من الاستغناء يعطي ولا يطلب. بخلاف "الأنا" في الطفولة فهي تطلب ولا تعطي و"النحن" تتبادل تعطي وتطلب وهو الحالة الطبيعية الشائعة أو التي كان من المفروض أن تكون شائعة.

وأحياناً يحدث الأشخاص أن يفقدوا الثقة في المجتمع على أثر صدمة أو ظلم أو عزلة مادية أو لغوية أو ثقافية فيشعرون بالفراغ حولهم، وأحياناً يكون السبب الأصلي هو تربية فاسدة جعلت الشخص غير قادر على التكيف ويشعر بالفراغ ويحاول أن يملأ هذا الفراغ بالتقرب وخدمة الناس ويقوي عنده الشعور بالواجب فيرهقه العمل في محاولة إرضاء الناس ولكن الشعور بالفراغ الموجود في نفسه يستمر يقلقه ويشتد اهتمامه بموقف الآخرين نحوه ويرى شولتى أن هذا الاهتمام الزائد بموقف الناس هو الذي يجعله يتوهم اضطهاد الناس له وإذا هجمت الأوهام قضت على المنطق السليم وخلقت الفكرة الثابتة مع ما يصحبها من تعصب وانفعال وشعور بالغفلة تارة وبالغرور تارة أخرى. وكلاهما اضطراب وابتعاد عن الواقع.

ويجب أن نعلم أن الوصول إلى التكيف لا يأتي صدفة ولابد أن توجه التربية الطفل توجيهاً خاصاً ليصل إلى التكيف المطلوب.

وأعتقد أن أهم ما يصيب الشخص المضطرب نفسياً في شعوره وفي التكيف هو التعب الناتج عن الصراع للوصول إلى التوازن عن طريق التعويض. ولنعلم أن الإرهاق وحده يحدث تسمماً في الدم ويؤثر على الأعصاب تأثيراً واضحاً يظهر في الأفعال وفي السلوك وفي الذاكرة وفي التركيز وفي التفكير نفسه.

ويتحول كل هذا العجز إلى قلق وآلام نفسية واضحة وتصل الآلام بالشخص في بعض الأحيان إلى التعلق بأي شيء ليخرج من ورطته ويعرف عن طريق هذا الألم النفسي قيمة الاطمئنان ويدرك أن الألم هو صورة من العذاب الذي قيل إنه ينتظر الشريرين في جهنم. وعلى ضوء هذه المقارنة نقول إن في هذه الحياة نفسها جنة وناراً: جنة في الاطمئنان وناراً في الألم.

الألم

إن الخوف من الألم يزيد الألم. وأحياناً يشكو الإنسان من الألم خشية الوقوع فيه. وأغلب الناس الذين لم يعرفوا الألم الحقيقي يعبرون عن الخوف منه كما أن الذين عرفوا ألماً شديداً دون أن يعرفوا كيف يسلكون وقت الألم فإنهم يفزعون ويقلقون عندما يتذكرون شيئاً عن هذا الألم. ورغم كل خوف الناس من الألام المختلفة فإنه لا يوجد منهم إلا عدد قليل يتساءل عن حقيقة الألم وكيف ينشأ وكيف يمكن التغلب عليه أو التقليل منه ومن آثاره. والغريب أننا حتى في الأبحاث العلمية لا نجد العدد الكافي من البحاث الذين أعطوا لهذا البحث أهميته. ومن القلائل الذين اهتموا بهذا الموضوع اهتماماً علمياً دقيقاً نجد الدكتور لوريش **Rene Leriche** الذي وصل إلى عمليات قيمة يقضى بها على الألم. وبناء على تجاربه العديدة في الحرب الكبرى الأول توصل إلى اكتشاف طرق دقيقة في العمليات الجراحية الخاصة بالجهاز العصبي، وقد حاول في بعض محاضراته أن يشرح الألم شرحاً وضعياً وينفي أية وظيفة للألم. إن البعض يرى أن الألم تعبير للطبيعة تعلن به عن اضطراب ولوريش يرى أن الألم هو نتيجة حتمية لبعض التعقدات العصبية ويمكن التخلص منه بالقضاء على عصب معين.

وتوصل بحاث آخرون من بينهم **Paul Chauchard** إلى إثبات أن كل ما يهيج الجهاز العصبي يزيد الألم وأن كل ما يخدره يهبطه وقد

أثبتت التجارب أن الجو البارد والهواء الفقير في الأوكسجين يخففان الألم لأنهما يخفضان الحساسية، وهكذا فإن استعمال بعض السموم مثل الكينا يمكنها أن تخفي الألم بالتقليل من حساسية الجهاز العصبي وفي هذه الحالة لا نكون قضينا على الألم ولكنا نكون اكتفينا بإخفائه.

والقليل من الناس يعرف كيف يتجنب الآلام لأننا نعيش على طريق الصدفة دون أن نربط بين الأسباب والمسببات فيما يختص بالأخطاء والألم الناتج عنها. فما دمنا نخشى الألم بهذه القوة من الفزع فلم لا نعتني بحياتنا وندرس كل الأسباب التي يمكنها أن تحدث الألم لنتجنبها ولكي نبعدها عنا ولا نقع فيها.

وأعتقد أن الأطباء ساعدوا الناس على الوقوع في الآلام لأنهم سهلوا لهم طرق الإسكات السريع وكان من الواجب جعل الشخص يهتم بالأسباب المباشرة التي عرضته للألم. قد يأتي شخص للطبيب وهو يصرخ من ألم في بطنه فيعطيه دواء يسكت هذا الألم ثم يعود مرة أخرى ويسكنه بنفس الطريقة وإنك لو سألت هذا الشخص الذي يشكو للمرة الثالثة عما أكله من قبل ظهور الألم لذكر لك أنه أكل فولاً ولحماً وسمكاً ودهناً مطبوخاً وخضاراً وأرزاً وبصلاً وغير ذلك وكرر وجبات الأكل وكانت كل وجبة تنطوي على إسراف. وأرى الألم نتيجة طبيعية للإسراف والفوضى ولا يجوز لنا أن نساعد المريض الذي تعود الإسراف إن كان الأمر لا يتعدى ألماً دون أن يكون هناك داع للتدخل السريع حتى لا يعود هذا الشخص إلى الوقوع في الألم. وإننا نسكت الألم على

حساب الأعصاب التي تتعرض للتخدير في الوقت الذي تكون فيه مطالبة بعمل سريع وهو التخلص من الارتباط والتلبك.

وهنا يجب أن أعلن بصفة تأكيدية أن أغلب حالات القلق الشائعة بين الناس راجعة إلى استعمال المسكنات بكثرة وهم لا يعلمون أن إسكات الألم الموضعي ما هو إلا عملية إبدال فبعد سكوت الألم تظهر حالة الضيق وعدم الارتياح ويشعر الشخص بأعصابه مشدودة وتظهر كل أعراض القلق من عدم الاستقرار وخوف مبهم وعدم القدرة على التركيز وغير ذلك.

وهناك طريق آخر يليق بالإنسان وهو الإفادة من التجارب والخبرة فإذا احترقنا مرة فإننا نخاف من النار فلماذا لا نفيد من تجاربنا عندما نسرف ونصل إلى الألم لا أقول إن أغلب الناس لا يعرفون ذلك بل أغلب الناس يعلم ولكن التسهيلات العلاجية بالعقاقير الحديثة هي التي شجعتنا وجهلنا حقاً الأخطار العصبية والنفسية التي تتجمع لتظهر فجأة في يوم من الأيام ويكون الإنسان عاجزاً عن إيقاف القلق في صورته المزعجة.

وكان من اللائق بنا نحن معشر البشر العقلاء أن نتجنب الآلام التي يمكن تجنبها لمواجهة الآلام الحتمية التي تباغتنا وتحل فجأة من غير موعد. ولو كنا بعيدين عن الإسراف وكانت أعصابنا سليمة متينة لاستطعنا تحمل الألم دون أن نعقد حالتنا بالتدخلات الكيمائية. هناك وسائل طبيعية سهلة في متناول كل إنسان يمكنها أن تخفف الألم وتجعله محتملا. إننا نرى الخوف من الألم أو الخوف المبهم المستولى على

النفوس هو الذي يجعلنا نهرب من الألم ونفزع مكبرين الحقيقة تكبيراً هائلاً. وأضرب مثلاً لسلوك الناس الشاذ في موقف بسيط مثل تساقط المطر فإنك ترى أغلب الناس يجرون يميناً وشمالاً كما لو أن هذا الموقف خطير جداً في الوقت الذي كان في الإمكان أن يقبل الشخص الوضع ويسلك سلوكاً طبيعياً دون أن يعرض نفسه لخطر السرعة والجري. وهكذا أمكننا بشيء بسيط من الشرح والتشجيع أن نجعل بعض الأمهات يقبلن ألم الوضع وتمكينهن من تحمل الحالة الطبيعية وعدم الالتجاء إلى التخدير الذي يعقد الحالة ويعطل العملية الطبيعية ويعرض الأم والوليد للخطر والوصول إلى التدخلات الجراحية المعقدة.

وفي كل حالات الألم يمكن للشخص التغلب على الجزء الكبير منه لو أنه لجأ إلى الاسترخاء أي الاستسلام وترك الأعصاب ترتخي يجعلها تتخذ وضعاً مريحاً مثل الامتداد وعدم التوتر، ومع ذلك يقبل الشخص على فك الأعصاب في كل الأعضاء ويكون في حالة شبهة بحالة من يعوم على ظهره ويترك نفسه في حالة استرخاء على سطح الماء دون أن يتحرك أو مثل حالة الشخص المحمول، وما علينا إلا أن نلاحظ الحيوانات مثل القطط والكلاب عندما، تسترخي فإنها تكون في وضع مريح تماماً وكأنها ميتة. فالإنسان الذي يقبل على اللذات لينسى وليسلي نفسه لا يعرف الراحة الحقة لأنه لا يعرف شيئاً عن الاسترخاء. ويجب على الشخص الذي يريد أن يسترخي ويريح أعصابه راحة تامة أن يتنفس تنفساً عميقاً. فبذلك يمكنه أن يجدد كل الهواء في الرئتين إذا أقبل على

التنفس الإرادي عشر مرات فأكثر. وهذا التجديد يساعد الأعصاب على الانتعاش وتجديد الطاقة. كما أن التنفس العميق يجعل الأمعاء تتسع وتطرد ما انحصر فيها من غازات ونريح بذلك المرارة التي تقوم عادة بهذه العملية.

والاسترخاء مع التنفس كفيل بإسكات كثير من الآلام أو جعلها محتملة كما أننا نجعل الجسم لا يتقلص ولا يقع في التوتر العصبي والقلق النفسي. إننا نشاهد الكثير من الأمراض الجسمية البحتة مثل آلام الضرس أو آلام مغص الكلى تحدث توتراً عصبياً شديداً يتبعه قلق نفسي ويخلص الشخص من ألم جسمي ليبدأ ألماً نفسياً لا يعرف له سبباً.

وقد لاحظنا في الحالات الطبيعية ظهور توتر وتقلص عندما تحاول حصوة المرور في الكلى أو في المثانة وهذا التقلص يزيد الألم ويعوق خروج الحصوة وتخلص الإنسان منها. وفي مثل هذه الحالات لا تستطيع الطبيعة الوصول إلى النظام بنفسها وتكون في حاجة إلى مساعدة وهذه المساعدة تأتي من طريق التخدير أو عن طريق الاسترخاء وأفضل الاسترخاء لأنه أقرب إلى الطبيعة ولا يترك مثل التخدير آثاراً تؤذي أعضاء حساسة من الجسم مثل الكبد والمرارة وتحدث اضطراباً في تركيب الدم في الأعصاب.

وأحياناً يأتي القلق من ألم بسيط إذا استمر مثل ألم الضرس لأنه يقضي على النوم ويحدث اتجاهاً نفسياً مستمراً لنقطة معينة من الجسم. والحالة الطبيعية تقتضي ألا يحس الشخص بوجود أعضائه الداخلية

والألم وحده هو الذي يبرزها ويجعل الشخص يدرك موقعها ويزيد اهتمامه بها.

وعندما يسرف الإنسان في الأكل أو في الفعل الجنسي فإنه يعطي فرصة للجهاز السميثاوي الداخلي للسيطرة وهذا الجهاز الذي يشرف على العمليات الداخلية مثل الهضم والطرد والإفرازات المختلفة هو ذاته الذي يثير الانفعالات لأن مركز الجهاز العصبي في المخ وهو ما يسمى بالسرير البصري يشرف في نفس الوقت على ظهور الانفعالات. ولهذا نرى أغلب الناس الذين يعطون أهمية كبرى للأكل والجماع يكونون عاطفيين وحساسيين وأقل شيء يؤذيهم ويكون جسمهم مستعداً للشعور بالألم لأدنى سبب كما أن الأعصاب تكون متوترة ويقفز الشخص عندما يسمع أي صوت عالي أو حاد ويصبح لا يطيق الأصوات كما أن بصره يصبح حساساً وأقل ضوء يجعل عينيه تدمع وتتعب.

وقد وصل الأمر ببعض الأشخاص الذين أسرفوا في شرب الخمر وتناول الحوادق إلى فقد الإحساس بالوجود وكان يخيل إليهم أن جسمهم غير موجود وذلك لأن الجهاز العصبي الداخلي السميثاوي استولى على كل الطاقة وأصبحت الأعصاب الحاسة الخارجية غير قادرة على القيام بالإحساس الطبيعي وإذا استمر الحال فإن الشخص يبدأ يشعر بالألم يتنقل في كل جسمه وخصوصاً في الظهر وفي القفا. وذلك لأن الأعصاب في هاتين المنطقتين أكثر تعرضاً للتعب نظراً لوجود الأعصاب الداخلية المتفرعة عن هاتين المنطقتين والمشرفة على عمليات

التنفس وضربات القلب والمعدة وهي وظائف حيوية مستمرة النشاط. وعندما يتصادف أن تكون الحالة حالة سيدة حامل أو مرضعة فإن الأوضاع تتعقد وتظهر حالة التهاب في الأعصاب وقد أشرنا إلى هذه الآلام الشديدة في باب قلق الأعصاب وأحياناً يكون الألم خاطفاً كما لو أنه جاء من سكين حادة، وتتكرر هذه النوبات بإيقاع مختلف فأحياناً تأتي في فترات متباعدة قد تستغرق الأيام وأحياناً أخرى تأتي في فترات متقاربة لا تتعدى الساعات، وهذه النوبات من الألم مصدر قلق وإزعاج لكل الأشخاص المصابين بالتهاب الأعصاب.

وقد شاهدت أشخاصاً مصابين بنوبات الألم الحاد يشعرون بعدم اطمئنان ولا يقومون بأي عمل وينزل مستواهم الفكري يسلكون سلوكاً طفلياً يستولى عليهم خوف عام غير محدد، ولا يمكننا أن نقضي على الانهياء العصبي المحقق إلا إذا قضينا على مصدر القلق ألا وهو الألم الحاد والقضاء الجسمي وحده يترك أثراً نفسياً في صورة ضعف ويظل الشخص دائماً مهدداً بشيء خفي لا يتبينه. وأما المساعدة النفسية التي تشرح للشخص بصورة واضحة سبب المرض وأصل الداء وكيف يمكنه أن يحدث وكيف يجب القضاء عليه بالقضاء على الأسباب المباشرة وغير المباشرة مثل العادات السيئة فإن هذا كله يعطي للشخص فكرة انتهاء الاضطراب بصفة ثابتة ومستمرة ويمكنه أن يبدأ حياة جديدة قائمة على عادات جديدة.

ويجب أن نعلم جيداً أن الألم الشديد قادر على خلق نفس جديدة

قوية قادرة على مواجهة كل صعاب الحياة بهدوء وثبات إن عرف المعالج كيف يوجه مريضه للإفادة من الأزمة.

وإلا فإن الشخص يخرج من الأزمة مهزوماً شاعراً بالذل والخوف والضعف.

إن الشخص الذي يعالج الألم بالابتعاد عن أسبابه الأولى ويضطر إلى تغيير عاداته الضارة الفاسدة يخطو أول خطوة في طريق السيطرة على النفس. وهذه هي النعمة الكبرى. لأن الشخص المسيطر على نفسه يشعر بالقوة الحقة ولا يخاف من أي شيء لأنه يستطيع التكيف بسهولة مع المواقف الجديدة ويشعر بالمرونة التي تجعله حراً وقادراً على تحقيق الشروط الدقيقة للوصول إلى الهدوء والإنتاج والابتعاد عن كل ما يكدر راحة الجسم وصفو النفس.

ولو تأملنا الحياة على ضوء ما قلناه في باقي العادات الفاسدة لوجدنا أن الإنسان يخلق لنفسه الشر ويكون لنفسه الجحيم الذي يقلقه طيلة الحياة. ولو درست الأساس لوجدته منطوياً تحت ضعف الإنسان أمام رغباته وشهواته ونزواته الطفلية. إننا نكبر سناً ولا نكبر نفساً. فإن النفس تظل ضعيفة مندفعة متشبثة باللذات السريعة التي تخلف بعدها كل أنواع الشذوذ والألم والاضطراب والقلق.

إننا كلنا نعرف الأخلاق وندرك الحلال والحرام ونميز بين الشر والخير ونرغب في الكمال ولكننا لا نعرف الطريق المؤدي إلى السعادة، وقد قال الفلاسفة أقوالاً عديدة بعضها واضح وبعضها معقد ولكنهم كلهم

نشدوا البحث عن الحقيقة التي ترشدنا. والحقيقة ليست خارجة عنا فهي في نفوسنا فلابد من أن نعرف كيف يعمل الجسم ولابد من معرفة واضحة بأسباب الألم ويجب بعد ذلك أن نراقب الحوادث والتغيرات التي تؤيد لنا حقيقة العلم النظري بالبرهان التجريبي المحسوس.

وهذه التجارب على ضوء المعرفة هي التي توجه الشخص نحو الكمال حتماً مهما تعنت وتشبث بعاداته السيئة.

وإذا بدأنا هذا التوجيه منذ الطفولة فإننا نحصل على نتائج مدهشة حقاً لأننا شاهدنا فعلاً أطفالاً يرفضون أكل ما يضرهم كما هو الحال في تجنبهم الأشياء التي تحرق أو تجرح.

ليست السعادة بعيدة عنا، معشر البشر، فما علينا إلا أن نعلم ونعلم، وننتظر لنرى التغيير يتم تدريجياً مؤدياً نحو السيطرة على النفس وهو ما يسمى بالنضوج النفسي وبلوغ سن الرشد الأكبر.

إن الإنسان الذي يسلم نفسه للجراح ليقضي على الخطر المهدد لحياته هو الإنسان الذي يقلع عن الخمر وعند التدخين وعن الميسر وعن كل ما هو مهلك للصحة ومتلف للأعصاب. فلو أننا نجد القليل من الناس الذين استطاعوا التخلص من العادات الواضحة الفساد ونجعلهم يشرحون للناس ما كانوا عليه من قلق مؤلم وما هم قادرون على الوصول إليه من اطمئنان وسعادة لوصلنا إلى راحة هي في حكم الخيال بالنسبة للعوام.

علم النفس قادر على تحقيق معجزة التخلص من القلق الذي يعتبره الناس شيئاً طبيعياً لانتشاره بين الناس انتشاراً واسعاً، علم النفس الفسيولوجي الذي يبدأ من الجسم ويهتم بالأعصاب والوظائف الحيوية أقرب طريق لتحقيق الراحة النفسية والابتعاد عن الآلام السخيفة التي تمتص كمية من النشاط النفسي وتطمس انتباهنا وتجعلنا نخاف ونتوهم ونفشل في الحياة.

علم النفس الفسيولوجي وحده هو ما يرشدنا إلى انقطاع السعادة ألا وهو السيطرة على النفس والتحكم في الرغبات الطائشة المضرة المتعبة.

علم النفس وحماية العقل

تعتبر العقد النفسية جراثيم تعمل على إتلاف الإرادة أولاً والعقل ثانياً. ولا يتفطن الإنسان لآثار العقد إلا بعد مدة طويلة من عملها الهدام. وأغلبنا لا يعطي أهمية للأعراض المتتالية التي تظهر آثارها في السلوك والتفكير. ويبدأ الشخص المعقد بالتعويض، ليقضي على الاضطرابات المختلفة. فالمصاب بعقدة النقص يسرف في تحسين منظره يحرض على احترام الناس له ويغضب عند كل تقصير في حقه غضباً يزيد عن الحد الطبيعي. وكثيراً ما تعبر العقد عن وجودها بشعور مبهم يتمثل في شعور بالضيق أو بالخوف العام. ونرى الشخص المصاب بالعقد يحاول القضاء على خوفه بكثرة الاختلاط أو بالانطواء والابتعاد عن الناس. وذلك يكون حسب المؤثرات الاجتماعية وعوامل التربية ونوع معاملة الأهل للشخص في طفولته الأولى. وقد ثبت أن أمراضاً نفسية خطيرة يمكن للشخص مقاومتها إن كانت تربيته الأولى سليمة، ولكن الشائع هو أن بعض الناس يخيفون أولادهم دون أن يفطنوا إلى أن هذه الطريقة تغرس في نفس الطفل بذور الضعف وتهيئ نفسه للتعرض لأخطر الأمراض النفسية. ونمو الخوف مع النفس سبب من أسباب الضعف في مقاومة الصدمات التي يصادفها كل إنسان في حياته. كما أن الخوف المتسلط على النفس يشل إرادة الشخص ويضعف ثقته بنفسه ويحرمه من الإفادة من ذكائه وقدراته الجسمية كما أنه يعوقه عن الرقي بمكانته الاجتماعية.

ولا يقف الأمر عند هذا الحد إذ يشعر الشخص الذكي رغم ضعفه بقدراته وكفاءاته ويحزن على تأخره بسبب تردده في أفعاله وفي تفكيره ونراه يحاول الكرة مراراً ليخرج من سجنه النفسي، ولكن الخوف والشعور بالضعف الوهمي يعوقانه عن تحقيق رغباته، وبذلك يبدأ الشك يدخل النفس ويبدأ الشخص يجحد كفاءاته وينكر قدراته وينسب لنفسه الغباء بعد ملاحظة الفشل الملازم له في كل محاولاته. وهنا تبدأ نقطة التحول الخطيرة التي لا يمكن لغير علم النفس إيقافه وإنقاذ الشخص من الانهيار العام في الإرادة والتفكير للوقوع في القلق المستمر.

وأغلب الناس يطلبون معونة علم النفس لمحاربة أمراض عقلية بعد استفحال الأمر بانهيار الشخصية كلها واعترف بالصعوبة الشديدة التي تواجهها الإنسانية في محاربة المرض العقلي ولم نصل إلى وسيلة ثابتة ولا نزال في مرحلة المحاولة والخطأ وليس هناك شيء ثابت ولذلك نرى النتائج الثابتة في النجاح التام لا تزال ضئيلة.

ولهذا وجب التنبيه لتأدية أكبر خدمة للأفراد والمجتمع والتربية السليمة والتحليل النفسي العلمي والتوجيه العملي في الحياة أضمن الوسائل لوقاية الإرادة والعقل من الاضطرابات المختلفة. فإن فات الشخص الحصول على تربية متينة فإنه يمكنه تعويض ذلك بفهم نفسه ليقوي شخصيته ويوسع مجال أعماله بالقضاء على الخوف والتردد والأوهام. وأحياناً يكون الضعف ناشئاً عن الحالة الاجتماعية لانتماء الفرد إلى أقلية أو إلى أسرة مضطربة جنى عليها فرد من أفرادها بإساءاته

إلى ترابطها وسمعتها. فكل هذه العوامل تعوق بعض الأفراد عن استغلال مواهبهم تحت تأثير الإيحاء المثبط الهدام.

وهناك ظاهرة مشتركة بين حالات كثيرة وهي المتمثلة في محاولة إتقان الوظائف والملكات المتداعية للضعف. وهذه الطريقة في المقاومة تأتي في الغالب بنتائج عكسية إذ يرهق الشخص الوظيفة الضعيفة بحملها على الإتقان والتفاته إليها التفاتاً قوياً بقصد اختبارها يعرضها للاضطراب. وهذا ما لاحظه بيير جانيه في الأشخاص الذين يتعطلون وعندهم القدرة على الكتابة فإنهم يعنون عناية خاصة بإتقان الخط وتحسينه وتكون تلك العناية زائدة عن الحد الطبيعي ثم لا تلبث اليد أن تصاب برعشة وتفقد القدرة على الكتابة.

والخلاصة أن التوجيه النفسي قادر على إبطال أثر العقد بعد كشفها بالتحليل والدراسة العلمية.

القلق النفسي

نتعرض كلنا في فترات عديدة من حياتنا إلى شعور بالضيق وعدم الارتياح، ويعرف أغلبنا كيف يطرد هذا الشعور ليستبدله بشعور آخر تشمله الراحة ويسوده الاطمئنان وقد تسلمت النفوس السليمة بقدرة تخرجها من القلق كما أن الجسم السليم زود بمناعة وطاقة تحميه من السموم وتطهره من الجراثيم، ولكننا نشاهد أغلب الناس الذين يعانون القلق النفسي يشعرون بحيرة من عدم القدرة على طرد الأفكار السوداء أو المزاج التشاؤمي.

ويكون من العبث بل من الخطر محاولة إقناع من أصيب بقلق نفسي عابر أو ثابت متسلط بالتخلي عن قلقه وتغيير شعوره واستبدال أفكاره. فإننا نكون في مثل هذه الحالة كمن يقول لسجين مكبل بالحديد والأغلال لا يجوز لك أن تبقى على هذه الحال بل قاوم لتتحرر. ولا يتصور الألم النفسي الذي يعانيه المريض بالقلق النفسي وما يشعر به من ضيق عند سماعه لوم اللائمين ونصائح الناصحين إلا الذين جربوا مثل تلك اللحظات المرة من حياتهم.

ويحتاج العلاج إلى كفاح متواصل على أساس تدريجي وبالرغم من أن القلق قائم على أسس نفسية بحتة فإن العلاج يبدأ بمحاربة التوتر العام الذي يلازم جسم المصاب بالقلق النفسي يصير القلق النفسي مزمناً

بعد تطوره إلى قلق عصبي. وهذا النوع الأخير من القلق لا يفيد فيه العلاج الكميائي بل قد يزيده تعقيداً، وأسهل طريق للتغلب على القلق العصبي هو الاسترخاء أي أن الشخص يبذل نوعاً من المجهود الإرادي ليجعل جسمه يتخذ وضعاً مريحاً وباستمرار الاسترخاء يقضي الشخص على التوتر الذي يلازم القلق النفسي.

ويجب مع ذلك العناية بالناحية النفسية سواء فيما يتعلق بالماضي أو الحاضر. فعلى المحلل النفسي أن يحطم القيود التي يقيد بها الشخص المصاب نشاطه، وهناك طرق مختلفة للصدمات النفسية مثل الألم الذي يرغم المصاب بالقلق على أن يشعر بانفعال يهزه ويفكه من خوفه أو حزنه الوهمي. ولذلك لا يجوز للمحلل أن يطلع المريض على خطة العلاج وإلا فقدت الصدمة قوتها، وقد استخدم العالم الروسي لوريا طريقة الأحلام الصناعية ليتمكن من إحداث الصدمة النفسية في حالة لا شعورية.

ولو تتبعنا بعض الحالات التي يغلب عليها القلق النفسي لوجدنا الأسباب الاجتماعية أكثر تأثيراً من غيرها في ظهور القلق. كل شخص يحاول أن يعيش حسب ميوله الفردية ويشعر بالضغط الاجتماعي يوجهه وجهة مخالفة للوجهة التي يريدها. ولهذا السبب نجد الأشخاص الذين تتعلق راحتهم بموقف الآخرين نحوهم معرضين إلى التعب والقلق النفسي أكثر من غيرهم.

وخارج الحياة الزوجية نجد سبباً آخر هاماً يحدث القلق النفسي عند أغلب الناس. ولو تأملنا حولنا في حياتنا اليومية الصراع بين الناس

حول المركز الاجتماعي الشغل الشاغل الذي يستهلك أقوى درجة من نشاطنا. وتتركب المشكلات وتتعقد المعاملات بين الأفراد ويشعر البعض بالغبن والظلم والحرمان لأنه لم يحقق حلمه في الوصول إلى مركز فيه النفوذ وفيه السلطة.

فإن كانت حالة القلق غالبة رغم سلامة البنية وصحة الجسم فلابد أن يكون سبب القلق دفيناً في النفس وترجع أصوله إلى الماضي، ويحتاج التخلص إلى نوع من التذكر واسترجاع كل الانفعالات التي تعرض لها الشخص في حياته ولا يتحقق هذا إلا بالتحليل النفسي الذي يظهر المدفون من الآلام ويخلص من القلق النفسي.

الفهرس